Orientalisches Frikadellen-Sandwich mit Hummus und Petersilien-Rosinen-Pesto

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	50 g
Hackfleisch vom Rind	600 g
Olivenöl	9 EL
Cayennepfeffer	
Salz	
Kichererbsen	280 g
Pfeffer, schwarz	
Baguette	2 St.
Rosinen	50 g
Balsamicoessig, hell	1 TL
Minigurken	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Ofenrost, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ca. 1/3 fein hacken.

2. In einer Schüssel Hackfleisch, 1 Messerspitze Knoblauch, gehackte Petersilie, 1 TL Limettensaft, 1 TL Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz verkneten und die Hackfleischmasse zum Durchziehen beiseitestellen.

3. Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In einem hohen schmalen Gefäß Kichererbsen, 1 TL Limettensaft, restlichen Knoblauch, 4 EL Olivenöl und ca. 50 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz kannst du auch etwas mehr Wasser zugeben) fein pürieren. Hummus mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken und beiseitestellen.

4. Baguette auf dem Gitterrost im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen. Inzwischen aus der Hackfleischmasse ca. 2 cm große Frikadellen formen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 4–5 Min. anbraten. Die kleinen Frikadellen danach auf niedriger Stufe bis zum Anrichten ziehen lassen.

5. Restliche Petersilie und Rosinen zusammen fein hacken. Die Schüssel säubern und beides darin zusammen mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler der Länge nach hobeln.

6. Baguette aus dem Ofen nehmen, Brot in der Mitte teilen und die Hälften längs aufschneiden. Mit Frikadellen, Hummus, Gurkenscheiben und Petersilie-Rosinen-Pesto belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	711 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	34 g