

Orientalische Hackpfanne mit Kichererbsen und Feta



Zutaten

für die Hackpfanne

500 g Hackfleisch, gemischt
2 EL Öl zum Anbraten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 grüne Chili-Schote
2 TL frisch gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
2 EL Tomatenmark
1 Dose Kichererbsen (400 g / 265 g
Abtropfgewicht)

für die Garnitur

1/2 Bund glatte Petersilie
200 g Feta

Fladenbrot

Zubereitung

Erst einmal bereitet ihr alles vor: Schält die Zwiebel und die Knoblauchzehe. Schneidet die Zwiebeln in feine Würfel und den Knoblauch in winzig kleine Würfel (ultraschnell geht's natürlich, wenn ihr den Knoblauch direkt in die Pfanne presst). Halbiert die Chili, entkernt sie und schneidet sie in feine Streifen. Entkernt die Paprika und schneidet sie ebenfalls in Streifen. Hebt ein paar Streifen für die Garnitur auf.

Erhitzt das Öl in einer Pfanne und bratet das Hackfleisch darin krümelig an. Würzt es mit Salz, Pfeffer und Kümmel. Nun gebt ihr die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Chili- und die Paprikastreifen hinzu. Bratet das Ganze 2 Minuten weiter, gebt anschließend das Tomatenmark hinzu und lasst dieses kurz mit anschwitzen. Löscht das Hackfleisch mit 250 ml Wasser ab und lasst es ca. 5 Minuten köcheln.

Während dessen könnt ihr die Kichererbsen in ein Sieb schütten, kurz abrausen und abtropfen lassen. Wascht die Petersilie, schüttelt sie ein bisschen trocken und zupft die Blättchen ab. Schneidet die Petersilie in dünne Streifen. Zerbröckelt den Feta in grobe Stücke.

Gebt nun die Kichererbsen zum Hack und lasst das Ganze weitere 3 Minuten köcheln. Schmeckt es nochmal mit Salz, Pfeffer und Kümmel ab.

Richtet das Hackgemisch in einem tiefen Teller an und gebt die Petersilie, zerbröckelten Feta und ein paar Paprikastreifen darüber.

Dazu passt Fladenbrot ganz hervorragend. Ich habe diesmal dünnes Fladenbrot genommen und damit die Schale ausgekleidet.

angelehnt an ein Rezept aus der LECKER 07/2013

<https://heissundinnig.wordpress.com/2015/02/25/orientalische-hackpfanne-mit-kichererbsen-und-feta/>