

KICHERERBSENTOPF MIT HACKFLEISCH UND FETA

Hat sich euer Kochverhalten in der COVID-19 Zeit verändert? Ich stelle fest, das ich Phasen durchlaufe. Zu Beginn habe ich einfach nur das gekauft was da war und habe improvisiert. Als sich die Geschäfte dann auf die veränderte Nachfrage eingestellt haben und im Großen und Ganzen bis auf Toilettenpapier alles wieder verfügbar war habe ich eine gewisse Routine entwickelt um mit einem einzigen Einkauf über die Woche zu kommen. Der Wocheneinkauf ist eh eine sehr spannende Sache wenn man bisher mit einem gut bestückten Vorratsschrank und zusätzlichen Einkäufen an jedem zweiten Tag gelebt hat, aber das ist eine andere Geschichte. Dieser Kichererbsentopf mit Hackfleisch und Feta ist auf jeden Fall ein schöner Start in die Sommerzeit, eignet sich gut um ein paar Reste (hier den Spinat und den Lauch) mit frisch gekauften Zutaten zu kombinieren und kann je nach Lust und Laune mild oder scharf gewürzt werden.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Dose Kichererbsen

1/2 Aubergine

1 gelbe Paprika

50g frischer Spinat

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

300g Rinderhackfleisch, hier Tartar

Olivenöl

1/2 TL Cumin

1/2 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver*

10cm Lauchstange

150g Feta

1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein Würfeln, den Lauch in fein hacken und die Aubergine waschen und in mundgerechte Stücke würfeln. Die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden.

Ein wenig Öl in einer großen Pfanne erhitzen und krümelig anbraten. Die Aubergine, die Zwiebel und den Knoblauch untermengen und alles mit Pfeffer, Salz, Cumin und Paprikapulver würzen.

Nach 5-6 Minuten die Paprika und den Lauch dazu geben. Weitere 4-5 Minuten anbraten und mit ca. 300ml Wasser ablöschen. Alles aufkochen.

In dieser Zeit die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und mit in die Pfanne geben.

Nach 5 Minuten den klein gebröselten Feta und die Spinatblätter untermengen und alles mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Kichererbsentopf mit Hackfleisch und Feta auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Guten Appetit!

