

Freitag, 24. Juni 2022

Rezept für 4 Personen

## Martin Gehrlein Hackspieße mit Spinatsalat und Paprika-Hummus

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Weltküche

### Zutaten:

#### Für die Spieße:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1/2	Bio-Zitrone
550 g	Lammhackfleisch (oder Rinderhack)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



#### Für das Paprika-Hummus:

2	Knoblauchzehen
300 g	gekochte Kichererbsen (aus dem Glas/Dose)
½	Bio-Zitrone
100 g	gegrillte Paprika (aus dem Glas)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Msp.	Chilipulver
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Salat:

100 g	Baby-Spinat
1 Bund	Basilikum
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem:

kurze Grillspieße aus Holz oder Zitronengras

#### Zubereitung:

Tipp: Die Holzspieße (Schaschlikspieße) in kaltes Wasser legen, damit sie später beim Braten/Grillen nicht entflammen.

1. Für die Spieße Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

3. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Zwiebel-Mix und Zitronenabrieb mischen. Die Masse mit wenig Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
6. Für das Paprika-Hummus den Knoblauch schälen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Knoblauch, Paprika, Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chilipulver mit dem Öl in einen Standmixer geben und auf hoher Stufe feincremig pürieren. Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für den Salat den Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen.
9. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und dann in kleine Stücke zupfen.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Öl und Honig mit wenig Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verquirlen.
12. Für die Spieße von der Hackfleischmasse kleine Portionen abnehmen und diese jeweils um einen Spieß herum zu einer flachen Rolle formen.
13. Die Hackspieße auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 3 bis 4 Minuten braten.
14. Zum Servieren das Basilikum unter das vorbereitete Dressing rühren und den Spinat darin marinieren.
15. Den Spinatsalat auf die Teller geben und die Hackspieße dazu reichen. Paprika-Hummus dazu servieren.

**Pro Portion: 800 kcal/ 3340 kJ  
21 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 67 g Fett**