

Orientalisches Hackfleisch mit Kichererbsen und Kidneybohnen

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark
1 Dose passierten Tomaten
2 EL Creme Fraiche (optional)
1 kl.Dose Kichererbsen
1 kl. Dose Kidneybohnen
200 g Feta
Salz, Pfeffer
Ingwerpulver
Kurkuma
Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Edelsüßpaprika

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika und würzen. Die abgetropften und gewaschenen Kichererbsen und Kidneybohnen hinzufügen und mit Tomaten und etwas Wasser ablöschen und aufkochen. Creme Fraiche unterrühren und nochmals abschmecken.

Feta darüber bröckeln. Wer möchte kann das Creme Fraiche weg lassen und stattdessen beim Anrichten einen Löffel voll griechischen Joghurt über den Eintopf geben.