

Hamshuka mit luftigem Fladenbrot

Hamshuka ist eine Spezialität aus der israelischen Küche, die unter dem Einfluss vieler Kulturen entstanden ist und oft mediterrane Zutaten mit arabischen Aromen kombiniert.

Shakshuka, Falafel und natürlich der allseits beliebte Hummus kommen auch hierzulande öfters auf den Teller. Das Kichererbsenpüree ist absolut Geschmackssache. Am Anfang sollte man etwas weniger der Zutaten wie Olivenöl und Zitronensaft begeben und am Schluss dann nach eigenem Gusto mit mehr davon abschmecken. Bei Hamshuka wird der Hummus mit orientalisch gewürztem Hackfleisch belegt und mit Fladenbrot gegessen.

Die Brote aus der Pfanne kann man sowohl dick und fluffig als auch eher flach zubereiten. Die Dickeren brauchen etwas länger, bis sie fertig gebacken sind. Man merkt gut, wenn die Fladenbrote durch sind, weswegen keine genaue Backzeit angegeben ist.

Fladenbrote (circa 6 Stück)

- 500 g Weissmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleines Ei
- 2 EL Milch

- Circa 240 ml lauwarmes Wasser

Hummus

- 220 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht, oder
- 2 Dosen gekochte Kichererbsen (circa 480 g Abtropfgewicht total), abgetropft, Kichererbsen gut ab gespült
- 80 g Tahini (Sesampaste)
- 1½ EL Zitronensaft
- 1,2 dl Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1½ TL Salz
- 80 ml Wasser

Hackfleisch

- 3 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, gehackt
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- 1½ TL Tomatenmark
- 300 g Rindshackfleisch, z.B. von IP-SUISSE
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ⅔ TL Salz
- ½ Granatapfel, Keme ausgelöst
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt

Fladenbrote

1. Alle trockenen Zutaten in der Küchenmaschine vermischen.
2. Olivenöl, Ei und Milch unter die trockenen Zutaten mischen, dann nach und nach das Wasser begeben und auf tiefer Stufe kneten lassen.
3. Sobald ein homogener und glatter Teig entstanden ist, die Maschine auf mittelhoher Stufe circa 7 Minuten kneten lassen.
4. Schüssel mit einem trockenen Küchentuch bedecken, Teig an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.
5. Teig in 6 Stücke teilen, die einzelnen Teile vor dem Auswallen nochmals ganz kurz von Hand kneten, dann zu Kreisen von 15 bis 20 cm Durchmesser auswallen. Bei mittlerer Temperatur ohne Fett in einer Bratpfanne beidseitig wenige Minuten backen.

Hummus

1. Wenn trockene Kichererbsen über Nacht eingeweicht wurden, diese abtropfen und gut abspülen, danach so lange kochen, bis sie weich sind (circa 1½ bis 2 Stunden).
2. Wer Kichererbsen aus der Dose verwendet, schüttet das Wasser ab, spült die Kichererbsen gut ab und macht danach mit Punkt 3 weiter.
3. Mit allen anderen Zutaten im Mixer pürieren und abschmecken.

Hackfleisch

1. Zwiebeln in Olivenöl dünsten, bis sie beginnen glasig zu werden. Knoblauch dazugeben, eine Minute weiterdünsten, Tomatenmark dazugeben, eine weitere Minute dünsten.
2. Hackfleisch dazugeben, gut anbraten, dabei würzen, zum Schluss abschmecken.

Finish

1. Hummus auf einem Teller ausstreichen, Hackfleisch darüber verteilen, mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen. Fladenbrote dazu servieren.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde 10 Minuten (ohne Einweichen und Kochen der Kichererbsen)

Tiefes Rubinrot mit violetten Reflexen. Vielschichtiger Duft von reifer schwarzer Kirsche, Pflaume, Tabak und etwas Zedernholz. Im Gaumen voll, mit reifen Tanninen und langem, komplexem Abgang.

Jetzt im Weinshop ansehen [_____](#)