Lammhackspieße mit Paprika-Hummus

Zutaten für das Hummus (für 4 Personen):

· 2 rote Spitzpaprika
· alternativ: Paprika
· 2 Zehen Knoblauch
· 300 g (aus dem Glas) Kichererbsen
· 2 EL Cashewkerne
· 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
· 1 TL Ahornsirup
· 2 TL Harissa
· 1 Prise Chilipulver
· 3 EL Olivenöl
· etwas Zitronensaft
· 1 EL geröstete Sesamkörner
· Salz
· Pfeffer

Den Backofen auf Grillstufe stellen. Paprikaschoten längs halbieren und entkernen. Mit der äußeren Seite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen grillen, bis die Oberflächen Blasen werfen und dunkel werden. Das dauert etwa 8-10 Minuten. Das Blech aus dem Ofen nehmen und ein feuchtes Tuch auf die Paprika legen. Anschließend die Haut der Schoten abziehen, so lange sie noch lauwarm sind.

Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie säubern und grob zerteilen. Kichererbsen abtropfen lassen. Paprika und alle vorbereiteten Zutaten in einen Standmixer geben. Cashewkerne, Olivenöl und Gewürze hinzufügen. Alles zu einer feincremigen Masse pürieren. Der Hummus sollte nicht zu flüssig werden. Gegebenenfalls noch etwas mehr Kichererbsen oder Cashewkerne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beim Anrichten mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen.

Zutaten für die Hackspieße:

· 600 g Lammhackfleisch
· 1 rote Zwiebel
· 2 Zehen Knoblauch
· 2 EL Olivenöl
· 2 TL Paprikapulver
· 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
· 2 Zweige glatte Petersilie
· 2 Zweige Koriander
· 1 TL gehackte Salzzitrone
· etwas Zitronensaft
· Salz
· Pfeffer
· 1 EL geröstete Sesamkörner

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz anrösten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Petersilie und Koriander säubern, mit den Stielen hacken und untermischen. Salzzitrone (im Feinkosthandel erhältlich) fein hacken oder die Schale einer Bio-Zitrone abreiben.

Wer das Lammhackfleisch selbst zubereiten möchte, verwendet am besten Fleisch aus der Lammschulter. Pro Person je 2

Spieße zubereiten. Das Hack in eine Schüssel geben, Zwiebelmix, Salzzitrone und etwas Zitronensaft dazugeben und vermengen. Mit Salz (Achtung: die Salzzitrone hat schon einen starken Salzgehalt) und Pfeffer würzen.

Holzspieße kurz wässern, dann das Hackfleisch in länglicher und ovaler Form darum formen und festdrücken. Eine Spießhälfte sollte dabei frei bleiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 3-4 Minuten goldbraun braten. Für eine Zubereitung auf dem Grill die Spieße vorher mit etwas Olivenöl einpinseln. Beim Anrichten mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen.

Zutaten für den Salat:

- 100 g junger Spinat
- 0,2 Bund Basilikum
- 1 TL gehackte Salzzitrone
- 0,5 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Akazienhonig
- Salz
- Pfeffer

Spinat und Basilikum vorsichtig waschen und trockenschleudern. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Für das Dressing Zitrone auspressen. Olivenöl, Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Pfeffer und fein gewürfelter Salzzitrone (oder Zitronenabrieb) würzen. Gegebenenfalls etwas Salz hinzufügen. Das Dressing erst kurz vor dem Anrichten mit dem Spinat-Basilikumsalat vermengen.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 07.05.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen