



Knuspriges Faschiertes

auf Süßkartoffelhummus und Fenchel



20-30min



2 Personen

Süßkartoffeln werden hier zu einem cremigen Hummus verarbeitet, geschmacklich mit Knoblauch und Ras el Hanout aufgepeppt. Ein knackiger Fenchelsalat schafft eine erfrischende Balance zu den anderen Zutaten. Zusammen mit unserem knusprigen Faschierten entsteht so eine tolle Hauptspeise. Lasst euch von dieser großartigen Kreation geschmacklich in ferne Länder verführen! 🇩🇪

Was du von uns bekommst

- Ras el Hanout
- Tahini ¹¹
- Faschiertes Rind
- Süßkartoffeln
- Fenchel
- Zitrone
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Cannellini Bohnen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 816.0kcal, Fett 44.4g, Eiweiß 41.9g, Kohlenhydrate 61.2g



1. Süßkartoffel rösten

Backrohr auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Süßkartoffel** schälen und in 1cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Für ca 18-20Min. im Rohr weich backen.



4. Faschiertes braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Zwiebeln** darin ca. 2-3Min. glasig andünsten. Dann **1/2 des Knoblauchs** in die Pfanne geben und weitere 2Min. rösten. **Faschiertes** und **1TL der Gewürzmischung** dazu geben und ca. 6-7Min. knusprig anbraten. Mit einem Kochlöffel auflockern. Mit Salz und nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



2. Zutaten schneiden

Inzwischen **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Zitronenschale** abreiben. **Zitrone** halbieren, eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden.



5. Hummus pürieren

Sobald die **Süßkartoffeln** gar sind, die Würfel zusammen mit den **Bohnen** in ein schmales hohes Gefäß geben. **Tahini**, 1EL Olivenöl, **übrigen Knoblauch**, **1-2EL Zitronensaft** und **1-2TL der Gewürzmischung** mit einem Stabmixer fein pürieren. Sollte der **Hummus** nicht cremig genug sein, etwas Öl nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fenchelsalat zubereiten

Fenchel mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden/hobeln. **Tipp:** Wer keinen Hobel hat, schneidet den **Fenchel** in dünne Streifen. In einer Schüssel 1-2EL Olivenöl, 1/2TL **Zitronenschale** und eine gute Prise Salz sowie 1EL Essig gut verrühren und die **Fenchelscheiben** darin marinieren. Die **Bohnen** abgießen.



6. Anrichten

Nun erst den **Hummus** auf Teller verteilen, dann das **Faschierte** darauf geben und mit dem **Fenchelsalat** und den **Zitronenspalten** servieren.