

Broodje gezond (Ladies Smulltent) 4 Portionen

Zutaten (Broodje Gezond):

4 längliche, weiche Brötchen
4 EL Hummus
1 Salatherz, in Streifen geschnitten
1 Handvoll Ruccola, etwas kleiner gerissen
2 Frühlingszwiebeln in Ringen
2 Knoblauchzehen, feingewürfelt
1 rote Chili, mittelscharf
1-2 Tomaten nach Größe, in 1 cm Würfeln
¼ Salatgurke, das weiche Innere entfernt und der Rest in ca 1 cm Würfeln
200 g Schweinenacken, in 3-4mm dicken Scheiben ODER
1 Entenbrust
Salz, Pfeffer zum Abschmecken
8 EL Amba
8 EL Zhug

Für das Amba (ca. 1L):

1 kg Mangopüree (Fa.Ponthier, Metro)
1 Zitrone, Saft und Zesten (Alternativ pürierte Salzzitrone)
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
4 TL Harissa (oder Sambal)
4 EL Rotweinessig
Salz zum Abschmecken
Gewürzmischung aus:
2 TL Bockshornklee, gemahlen
2 TL gelbe Senfsamen, gemahlen
4 TL Curcuma, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel

Zhug (für ca 1 Liter)

200 g Koriandergrün
100 g glatte Petersilie
50 g Minze
10 Knoblauchzehen
10 grüne Chillies (mittelscharf)
10 EL Zitronensaft (oder Salzzitronen)
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 TL Koriandersamen
750 ml Olivenöl extra virgine
Salz (falls keine Salzzitronen verwendet werden)

Hummus:

1 Glas gekochte Kichererbsen
3 EL Tahini
3 EL Sesamöl

Evt etwas Flüssigkeit aus dem Kichererbsenglas, falls die Mischung zu trocken ist
Salz
Geräuchertes Paprikapulver

1. **Hummus:** Kichererbsen, Tahini und etwas Sesamöl in einen Mixer geben und pürieren. Evt die Konsistenz mit Aqua faba (das Wasser aus dem Kichererbsenglas) und Sesamöl steuern. Mit Salz abschmecken, in eine Schüssel füllen und mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen.
2. **Amba:** Die ersten sechs Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und der Gewürzmischung abschmecken, dabei nicht alles auf einmal zugeben sondern nach und nach.
3. **Zhug:** Alle Zutaten, bis auf Öl und Salz (vielleicht auch erst die Hälfte der Chillies und den Rest erst nach Testen der Schärfe) in den Mixer geben und pürieren. Dann das Öl zugeben und mit Salz abschmecken.
4. Schweinebraten in Scheiben scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. ODER: Entenbrust im ganzen rosa braten, in 12 Scheiben schneiden
6. Würfel aus Tomate, Gurke, Knoblauch und Chili mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Broodje: Ein weiches Brötchen der Länge nach auf, aber nicht durchschneiden. Mit einem gehäuften EL Hummus bestreichen. Etwas Salatstreifen und Ruccola hineingeben, 2 EL Amba draufgeben, dann entweder Scheiben vom Schweinefleisch oder der Entenbrust drauflegen. Hierauf kommen 2 EL Zhug und zwei EL von dem Tomaten-Gurken-Gemisch.
8. Das Broodje wird in einem Papiertütchen o.ä. ausgegeben.