

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 9. Mai 2022** ▪  
**Leibgericht mit Alfons Schuhbeck**



Christin Schöne

**Orientalische Hackfleischpfanne mit Basmati und Minz-Joghurt-Dip**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Hackfleischpfanne:**

500 g Rinderhack  
1 rote Paprika  
125 g Kichererbsen aus der Dose  
1 Zwiebel  
2 kleine Knoblauchzehen  
½ Tube Tomatenmark  
2 Zweige frische Minze  
1 Prise Kreuzkümmel  
2 TL gemahlener Kümmel  
1 TL Sumach  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Sea Salt Flakes, zum Würzen  
Zucker, zum Abschmecken  
Rapsöl, zum Anbraten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und mit dazugeben bis sie glasig sind. Tomatenmark dazugeben und scharf anbraten. Knoblauch abziehen, pressen und ebenfalls dazugeben. Kichererbsen abtropfen lassen, Paprika waschen und kleinschneiden. Beides zum Hackfleisch geben und mit den Gewürzen würzen. Etwas Minze klein schneiden und mit der Hackfleischpfanne vermengen.

**Für den Reis:**

250 g Basmati Reis  
Salz, aus der Mühle

Reis mit der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser aufkochen und dann ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel auflockern.

**Für den Minz-Joghurt:**

300 g Joghurt, 3,5 % Fett  
½ Bund Minze  
1-2 EL Olivenöl

Minzblätter abzupfen und feinschneiden. Joghurt, Olivenöl und Minze vermengen und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.