

Hackfleischpfanne orientalisches mit Joghurt-Dip

Für 4 Portionen

Hackfleischpfanne:

2 EL Pinienkerne	2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
500 g Lammhackfleisch	1 TL Ras el Hanout	1 Porreestange, 200 g
2 Paprikaschoten, rot, gelb	2 Tomaten	3 EL Rosinen
4 EL Ajvar	150 ml Wasser	Salz, Pfeffer
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie		

Dip:

200 g Salatgurken	200 g Tomaten	300 g griech. Joghurt
Salz, Pfeffer		

Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne vorsichtig rösten und beiseitestellen.

Öl in einer separaten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Gewürfelten Knoblauch, Ras el Hanout dazugeben und kurz mitbraten. Den Porree putzen, gründlich waschen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten putzen und in 5 mm dicke Streifen schneiden.

Porree, Paprika, Rosinen in die Pfanne geben und 5 Minuten mitbraten. Ajvar, Wasser dazugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Die Tomaten vierteln und das Innere auslösen.

Das Innere etwas zerkleinern und zur Hackfleischmasse geben.

Für den Dip die Gurke schälen und würfeln. Das Tomatenfruchtfleisch würfeln. Gurken- und Tomatenwürfel mit dem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hackfleischpfanne mit Petersilienblättern und den gerösteten Pinienkernen bestreuen, mit dem Dip servieren.

NN am 30. Juli 2025