Hamshuka

- **Küche:**Israelisch, Libanesisch, Orientalisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Dieses Hamshuka Rezept ist eine israelische Spezialität und ein beliebtes Hummus-Gericht. Die israelische Küche ist für viele Feinschmecker so interessant, weil sie ein Schmelztiegel aus den vielen Kulturen ist, die seit Bestehen des Staates eingewandert sind und die Küche maßgeblich prägten. Es finden sich neben arabischen und marokkanischen Einflüssen auch viele europäische Komponenten in den Gerichten, wie etwa österreichische, ungarische, französische, polnische und spanische.

Hummus, das orientalische Kichererbsenpüree, bildet die Basis für das Hamshuka. Die Hauptbestandteile des Hummus sind Kichererbsen und eine Sesampaste, die Tahina genannt wird. Nachdem der Hummus kreisrund auf dem Teller angerichtet ist, wird der Kreis mit Hamshuka gefüllt. Hier finden Sie ein tolles Hummus Rezept für Ihr Hamshuka.

Der orientalische Klassiker Hamshuka wird aus Lammhack bzw. gemischtem Lamm- und Rinderhack (vom Metzger Ihrer Wahl) zubereitet und mit dem vorher zubereiteten Hummus angerichtet.

Zutaten

- 500 g Lamm Hackfleisch (oder gemischtes Lamm- und Rinderhackfleisch)
- 2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 gehäufter EL Tomatenmark
- 5 El Olivenöl
- 1 El Paprikapulver edelsüß
- Chiliflocken nach eigenem Geschmack
- 1 Msp Kreuzkümmel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 – 2 EL Sesamsaat
- Gehackte Petersilie
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Das Hackfleisch zunächst in Olivenöl anschwitzen. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben. Mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chili würzen und das Tomatenmark kurz 1 – 2 min. mit angehen lassen, saftig halten und den Gemüsefond aufgießen

Schritt2

Auf Humus anrichten und mit Sesamsaat und Petersilie bestreut servieren. Um das Gericht zu verfeinern, kannst du es mit Zitronenecken servieren. So kann sich jeder das Hamshuka nach Belieben beträufeln.

Israelische Küche und seine Spezialität Hamshuka

Israel ist das Land der Kulturen, der religiösen Diversität und der landschaftlichen Vielfalt. Das Land, das ungefähr so groß ist wie unser Bundesland Hessen, bedient 4 Klimazonen. In dem kleinen Land inzwischen dreier Kontinente kann man innerhalb eines Tages vom Toten Meer mit seinem extremen Wüstenklima bis oben ins kalte Bergland mit seinen vielen Skigebieten reisen. Und genauso vielfältig wie die Kultur und die Landschaft Israels sind, ist auch seine Küche.

Begibt man sich nach Israel, beginnt gleichzeitig eine kulinarische Reise durch eine Vielzahl von Kulturen. Die orientalischen Köstlichkeiten besitzen Einflüsse aus ganz Europa. Denn im Laufe der Geschichte kamen aus über 80 Ländern die Menschen in das gelobte Land und prägten nicht nur Land und Kultur, sondern vor allem die Landesküche. Somit kann die israelische Küche als Spiel und Schmelztiegel verschiedener Länder bezeichnet werde – orientalischer und marokkanischer, osteuropäischer (Polen, Ungarn, Russland), südeuropäischen Akzenten (Frankreich) und nicht zu vergessen die jüdische Küche.

Und eines der orientalischen Köstlichkeiten, die Israel zu bieten hat, ist das traditionelle Gericht Hamshuka. Das traditionelle Hummus-Gericht besteht aus einem sämigen Kichererbsenpüree, welches mit Zitrone, Kümmel, Tahina und Knoblauch verfeinert wird. Seine Wurzeln findet der Hummus im Arabischen.
Das Hamshuka veredelt den orientalischen Klassiker um das Leckere Lamm- oder alternativ Rinderhackfleisch. Durch die Zubereitung mit Zwiebeln und Knoblauch passt das Hackfleisch hervorragend zum leckeren Hummus.

Rezeptart: Fleischgerichte, Kleine Gerichte, Lammfleisch, Rindfleisch, Schnelle Rezepte
Zutaten: Knoblauch, zwiebel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)438
- Fett (g) 32,3
- KH (g) 5,4
- Eiweiss (g) 27
- Ballast (g) 2,1

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hamshuka/