Adana-Kebap-Spieße mit Röstpaprika und Bohnenhummus

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	3 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Minze, frisch	20 g
Kreuzkümmel	0.5 TL
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	3 EL
Zucker	
weiße Bohnen in der Dose	500 g
Honig	1 EL
Essig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Paprika mit der Haut nach oben auf einem Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Min. garen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Zwiebel, die Hälfte der Minze, Kreuzkümmel, Hackfleisch, Ei und Salz gut miteinander vermengen. Die Masse mit den Händen um 8 Holzspieße verteilen und festdrücken. Adana-Kebap-Spieße auf einem weiteren Backblech verteilen und alles zusammen im Ofen ca. 15 Min. zu Ende garen.

3. Knoblauch schälen und grob hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anschwitzen. Bohnen in ein Sieb abgießen.

4. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Bohnen, Honig, 2 EL kaltes Wasser, Essig und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Minze unter das Bohnenhumus rühren.

5. Adana-Kebap-Spieße und Röstpaprika aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Weißes Bohnenhummus dazureichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	22 g