

Menu

BRATKARTOFFEL MIT SHAKSHUKA UND HUMMUS

- 1 Kg festkochende Kartoffeln
- 10 EL Butterschmalz/neutrales Öl
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Kümmel
- 1 TL piment d'Espelette
- 1 EL Petersilie
- 10 EL Olivenöl
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gemahlener Koriander
- 3 EL Aci Biber
(scharfes Paprikamark)
- 2 rote Paprika
- 1 Dose gehackte Tomaten/Cocktail-Tomaten
- Salz
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Bund Petersilie
- 400 g Kichererbsen
- 200 g Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 bis 2 TL Salz
- 50 bis 100 ml eiskaltes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Shakshuka: Zwiebeln in Olivenöl langsam anschwitzen, Knoblauch und Gewürze hinzufügen und fünf Minuten garen. Danach die Paprika begeben und erneut fünf Minuten garen. Fügen Sie nun Ajvar, Paprikapulver und Tomaten hinzu, salzen alles und lassen es etwas schmoren.

Hummus: Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Salz und Zitronensaft pürieren. Geben Sie dann Wasser und Olivenöl hinzu, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Der Caspars Plautz-Trick für gutes Hummus: keine weiteren Gewürze und langes Pürieren.

Bratkartoffeln mit Zwiebeln rösten und mit Kümmel, Piment und Salz würzen. Bestreuen Sie das angerichtete Essen mit Petersilie.

Tolle Knolle
Aktionswoche
mit Caspar Plautz

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!