

DINNERLY



Vegan gehakt met kruidige aubergine op zelfgemaakte hummus met pitabrood



30-40min



2 personen

Dit gerecht is geïnspireerd door het gerecht Hamshuka: kruidig gebakken gehakt op zachte romige hummus. Wij maken vandaag een plantaardige versie met vegan gehakt en voegen ook nog wat aubergine toe. Het enige dat dan nog mist is een stuk pita om rijkelijk met hummus en gehakt te beleggen. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 blik biologische kikkererwten
- 25g tahin²
- 200g vegan gehakt³
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 100g babyspinazie
- 1 pak pita's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1219kcal, vet 51.8g, koolhydraten 142.3g, eiwit 37.9g



1. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in blokjes van 1-2cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **aubergineblokjes** met een snuf zout toe en bak 7-8min, tot ze bijna gaar zijn.



2. Hummus maken

Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Spoel de **kikkererwten** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Doe ze dan samen met de **tahin**, de helft van de knoflook, 1tl azijn, 2el olijfolie, 100ml water en een flinke snuf zout in een hoge beker en pureer met een staafmixer fijn. Proef de **hummus** en breng evt. op smaak met zout.



3. Aubergine koken

Voeg het **gehakt** met de **kruidenmix** en de rest van de knoflook toe aan de pan met **aubergine**. Bak het **gehakt** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Voeg 1el ketchup en 100ml water toe en schep de **spinazie** erdoor. Laat het geheel zachtjes koken, tot het water verdampt en de **spinazie** geslonken is. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Pita's opwarmen

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Verwarm de **pita's** een voor een 1-2min per kant en wikkel ze in een theedoek, om ze warm te houden.
Tip: je kunt ook een broodrooster gebruiken.



5. Afmaken en serveren

Snij de **pita's** in repen van ca. 2cm breed. Verdeel de **hummus** over borden en schep het **gehakt** en de **aubergine** erop. Serveer de **pita's** erbij.



6. Geel en fris

Heb je citroenen in huis? Dan kun je de azijn in dit recept door citroensap vervangen en je hummus daarmee een fruitige kick geven. Plus: citroenpartjes zijn leuk als garnering.