

## "Schawarma"-Hähnchen-Pfanne

mit zweierlei Dips und Zucchini



30-40min



3-4 Personen

Schawarma, ein Gericht der arabischen Küche, ist inzwischen auch in Deutschland bekannt und beliebt. Das kleingeschnittene Hähnchenfleisch sorgt zusammen mit frischem Gemüse bei deinen Geschmacksknöpfen für eine wahre Würzexplosion! Dazu gibt es frische Dips aus Tahin-Sesampaste und Kräutern.

## Was du von uns bekommst

- 2 Pizzateige<sup>1</sup>
- Frische Petersilie & Minze
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Packung Tahini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 54.5g



**1. Brote backen**

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze oder Grill vorheizen. Die **Pizzareige** samt Papier auf zwei Backbleche geben und vierteln, mit 1-2EL Olivenöl bestreichen. Je ein Blech ca. 3-4Min. auf unterer Schiene und mittlerer Schiene backen, dann wechseln und für weitere ca. 3-4Min. goldbraun backen. Warm halten.



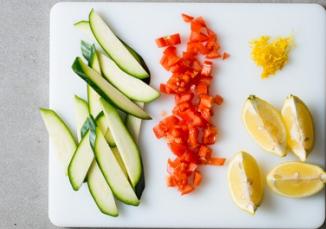
**4. Hähnchen anbraten**

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne ca. 3-4Min. scharf anbraten, dann die **Zucchini** hinzufügen und weitere ca. 3-4Min. mitbraten.



**2. Hähnchen würzen**

Inzwischen die **Hähnchenbrust** in dünne Streifen schneiden und mit dem **Gewürz** und 1-2EL Olivenöl vermengen.



**3. Gemüse schneiden**

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in feine Würfel schneiden. Die **Schale der Zitrone** abreiben und den **Rest** in **Spalten** schneiden.



**5. Sauce mischen**

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen oder sehr fein hacken. Die **Hälften des Knoblauchs** mit **Tahini** und **einem Joghurt** verrühren, mit **1-2TL Zitronenabrieb**, Salz, Pfeffer und etwas **frischen Zitronensaft** aus den **Spalten** abschmecken.



**6. Salsa mischen**

Die **Minze** vom Stängel streifen und mit **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Hälften der Kräuter** mit **restlichen Knoblauch**, Salz, Pfeffer und **zweitem Joghurt** mischen. Die **restlichen Kräuter** mit den **Tomatenwürfel** sowie etwas Salz mischen. Das **Hähnchen-Gemüse** mit **Brot**, **Tomaten**, **Zitronenspalten** und **Dips** servieren.