



"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 Geschmacksknospen für eine wahre Würzexplosion! Dazu gibt es frische Dips aus Tahin-Sesampaste und Kräutern.

Was du von uns bekommst

- 2 Pizzateige ¹
- Frische Petersilie & Minze
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 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 **Pizzateige** 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.



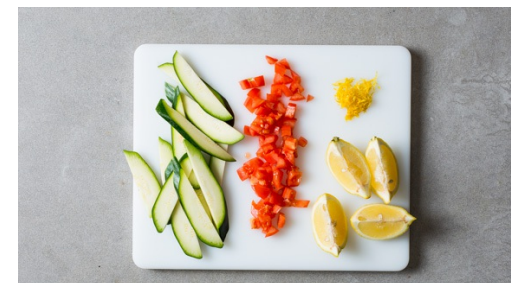
2. Hähnchen würzen

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



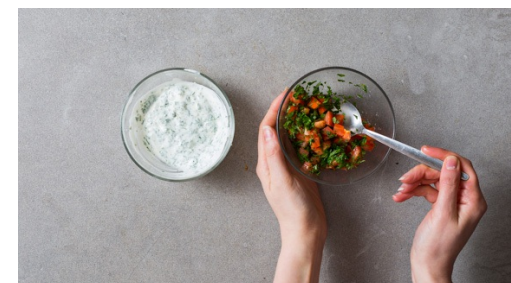
5. Sauce mischen

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



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.



6. Salsa mischen

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