



Orientalische Bio-Rindfleischkebabs

mit würzigem Paprikagemüse und Pitabrot



40-50min



2 Portionen

Eine kleine Reise gefällig, der aufgehenden Sonne entgegen? Unsere delikat gewürzten Kebabs aus saftigem Bio-Rinderhack mit frischer Petersilie weisen schon mal den Weg, die Eskorte aus tomatig-zwiebeligem Paprikagemüse mit Dill kommt auch nicht vom Weg ab. Mit geröstetem Pitabrot mit feiner Za'atar-Note erreichen wir den Ort unserer Bestimmung: den kulinarischen Himmel. Wir sehen uns dort!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Tomate
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney²
- 1 Pck. Pitabrot¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 4 Schaschlikspieße

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1032kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 111.4g, Eiweiß 38.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



4. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Den **restlichen Knoblauch**, die **pürierte Tomate** und das **Chutney** unterrühren und ca. 1Min. mitkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Dill** unterheben.



2. Tomate pürieren

Die **Tomate** vierteln und in einem hohen Gefäß mit 1EL Olivenöl fein pürieren.



5. Kebabs braten

Die **Kebabs** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum braten, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Kebabs** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



3. Kebabs vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **½ des Knoblauchs**, der **Petersilie**, dem **nordafrikanischen Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Zu **4 länglichen Würsten** formen und auf Schaschlikspieße ziehen.



6. Brot rösten

Nacheinander je **2 Pitabrote** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anrösten. Inzwischen das **Fleisch** mit dem **Gemüse** auf Tellern anrichten und ggf. mit 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. **Tipp:** Wer mag, kann die Spieße entfernen. Die **Pitabrote** nach Belieben mit **Za'atar** und 1 Prise Salz würzen und zu den **Kebabs** servieren.