



Hackfleischpfanne Schawarma-Style

Low Carb mit Ofengemüse und Joghurt



30-40min



2 Personen

Hast du schon einmal Rosenkohl mit Zwiebeln, Karotten und Kichererbsen gebacken und dazu knusprig gebratenes Hackfleisch serviert? Nein? Dann wird es Zeit - finden wir -, denn es schmeckt hervorragend! Für den besonderen Geschmack sorgen orientalische Gewürze und Oregano, die Abkühlung kommt von Zitrone und frischem Joghurt. Ein bunter Strauß Aromen, der nur darauf wartet, von dir erkocht zu werden!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rosenkohl
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

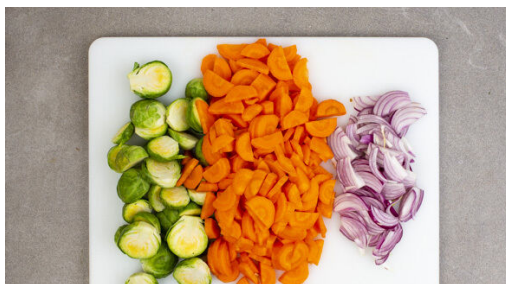
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 55.6g, Eiweiß 39.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Rosenkohl** am Strunk abschneiden und die **Röschen** halbieren. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und der Länge nach in dünne Streifen schneiden.



2. Gemüse rösten

Den **Rosenkohl**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 10Min. im Ofen rösten.



3. Kichererbsen vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kichererbsen** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, dem **getrockneten Oregano** und 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Kichererbsen rösten

Wenn das Gemüse 10Min. gebacken hat, die Kichererbsen ebenfalls in den Ofen geben und alles noch 15-20Min. rösten, bis das **Gemüse** gar ist und die **Kichererbsen** knusprig sind. **Tipp:** Wer einen Ofen mit Grillfunktion hat, kann die **Kichererbsen** noch kurz unter den Grill schieben, damit sie besonders knusprig werden, aber bitte aufpassen, dass sie nicht verbrennen.



5. Hackfleisch braten

Inzwischen das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und der Gewürzmischung bei mittlerer Hitze 4-5Min. krümelig anbraten. Den **Joghurt** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Hackfleisch** mit dem **Gemüse** und den **Kichererbsen** anrichten. Nach Belieben mit dem **Joghurt** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.