



Hackfleischpfanne Schawarma-Style

Low Carb mit Ofengemüse und Joghurt



30-40min



3-4 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!

- 1 Packung Rosenkohl
- 3 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 646kcal, Fett 33.2g,
Kohlenhydrate 45.4g, Eiweiß 35.0g



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.



4. Kichererbsen rösten



2. Gemüse rösten

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.



5. Hackfleisch braten

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



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 2EL Olivenöl, dem **Zitronensaft**, dem **getrockneten Oregano** und 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Anrichten und servieren

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