



Orientalische Rindfleisch-Kebabs

mit würzigem Paprikagemüse und Pitabrot



40-50min



2 Personen

Eine kleine Reise gefällig, der aufgehenden Sonne entgegen? Unsere delikat gewürzten Kebabs aus saftigem 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 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie & Dill
- 2 Tomaten
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Schwarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 4 Holzspieße
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade
- 1 Packung Pitabrot¹
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Übriges Pitabrot kann eingefroren werden.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1103kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 122.3g, Eiweiß 41.0g



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 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Den **restlichen Knoblauch**, die **pürierten Kerngehäuse** und die **Zwiebelmarmelade** unterrühren und ca. 1Min. mitkochen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Tomatenstreifen** zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den **Dill** unterheben.



2. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Die **Kerngehäuse** herausschneiden und mit 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß fein pürieren. Das **Fruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



5. Kebabs braten

Die **Kebabs** in einer zweiten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. rundum. Die **Kebabs** auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne auswischen.



3. Kebabs vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 des Knoblauchs**, der **Petersilie**, dem **Schwarma-Gewürz**, dem **Paprikapulver nach Geschmack** und je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten, dann zu **4 länglichen Würsten** formen und auf die **Holzspieße** 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 **Holzspieße** entfernen. Die **Pitabrote** nach Belieben mit **Za'atar** und 1 Prise Salz würzen und zu den **Kebabs** servieren.