

MARLEY SPOON



Gegrillte Kebabs

mit Fladenbrot und Petersil-Joghurt



30-40min



2 Personen

"Kebab", vor allem bekannt als "Döner-Kebab", bezeichnet in der Türkei ursprünglich einfach "gegrilltes oder gebratenes Fleisch am Spieß". Wir lassen uns heute von den türkischen Adana-Grillspeisen inspirieren und servieren sie mit einem erfrischenden Joghurt-Dip und orientalischem Fladenbrot, welches mitgegrillt wird und so eine feine Grillnote bekommt.

Was du von uns bekommst

- Habeshas Berbere
- Joghurt 7
- Rinderfaschiertes
- Mini-Fladenbrote 1,11
- frische Petersilie
- Zucchini
- Holzspieß
- Knoblauchzehe
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- Küchenreibe

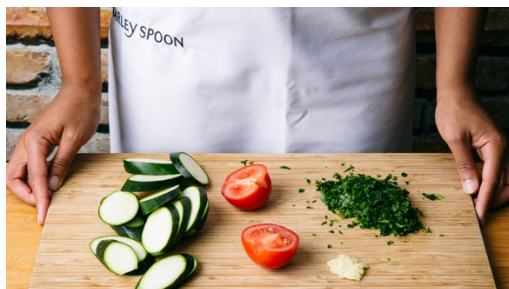
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

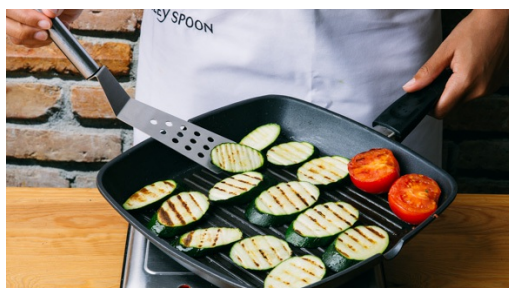
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 630.0kcal, Fett 22.7g, Eiweiß 38.0g, Kohlenhydrate 62.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann in schräge, ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomate** am Strunk halbieren, den Strunk keilförmig rausschneiden. **Knoblauch** schälen und eine Zehe fein reiben. **Petersilie** fein hacken.



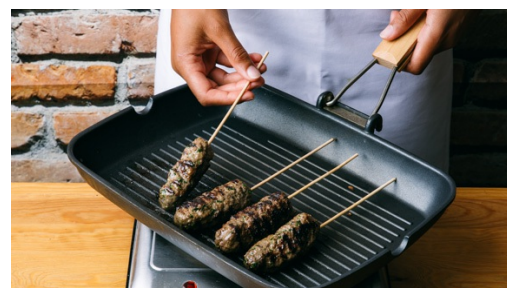
4. Gemüse braten

Eine Grillpfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. Die halbierten **Tomaten** auf der Schnittfläche und die **Zucchini** von einer Seite ca. 1-2Min. anbraten. Dann alles wenden und weitere ca. 1-2Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern. Das **Gemüse** kann auch ca. 5-6Min. auf dem heißen Grill zubereitet werden.



2. Faschiertes vorbereiten

Faschiertes mit 1EL der **Gewürzmischung**, geriebenen **Knoblauch** und 1EL der **Petersilie** vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann für den Moment beiseitestellen.



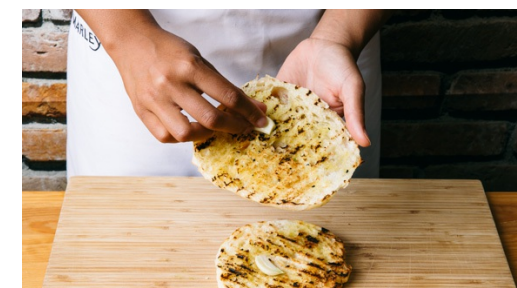
5. Kebabs grillen

Inzwischen das **Faschierte** in 4 gleiche Teile aufteilen. Je einen **Teil** um einen **Holzspieß** drücken, sodass der halbe **Spieß** mit dem **Fleisch** bedeckt ist. Grillpfanne erneut hoch erhitzen und die **Kebabs** darin von jeder Seite ca. 3Min. scharf anbraten. Im Idealfall entstehen Grillstreifen. Die **Kebabs** können auch ca. 10Min. auf dem heißen Grill zubereitet werden.



3. Joghurt zubereiten

Joghurt mit der übrigen **Petersilie**, Salz und Pfeffer cremig rühren. Im Kühlschrank bis zum Servieren kalt stellen. **Brote** durchschneiden und die Innenseiten mit einigen Tropfen Öl einreiben.



6. Fladenbrot rösten

Während das **Fleisch** brät, die Brote auf das bratende **Fleisch** legen und kurz mitrösten. Nachdem die **Kebabs** durch sind, herausnehmen und das **Brot** in der heißen Grillpfanne pro Seite ca. 30Sek. braten, damit sie knusprig werden. Restlichen **Knoblauch** halbieren und damit die Schnittflächen der **Brote** einreiben. **Kebabs** mit dem **Gemüse**, **Joghurt** und **Brot** servieren.