



Schawarma-Hähnchen-Pfanne

mit Zucchini und zweierlei Dips



30-40Min.



2 Personen

Schawarma, ein Gericht der arabischen Küche, ist inzwischen auch in Deutschland bekannt und beliebt. Das fein gewürzte Hähnchenfleisch wird mit knackig-frischem Gemüse, zwei köstlichen Dips - aus cremiger Sesampaste mit Knoblauch und Joghurt mit Kräutern - und knusprigem Brot serviert.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 20g frische Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- Backblech
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 918.0kcal, Fett 28.9g, Eiweiß 54.0g, Kohlenhydrate 103.8g



1. Teig backen

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze oder mit der Grillfunktion vorheizen. Den **Pizzateig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Den **Teig** vorsichtig in **4 Stücke** schneiden, diese mit insgesamt 1-2EL Olivenöl bestreichen und 5-8Min. im Ofen backen, bis der **Teig** goldgelb und knusprig ist. Bis zum Servieren warm halten.



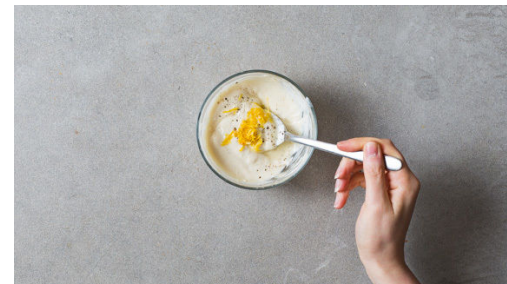
4. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Die **Zucchini** zugeben und ca. 3-4Min. mitbraten.



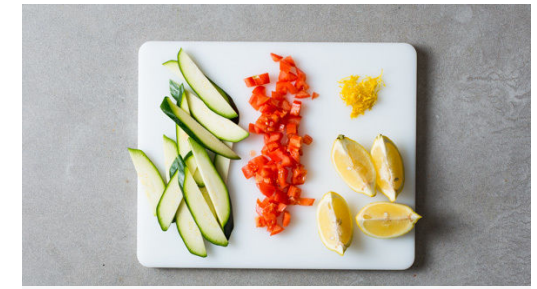
2. Hähnchen würzen

Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen.



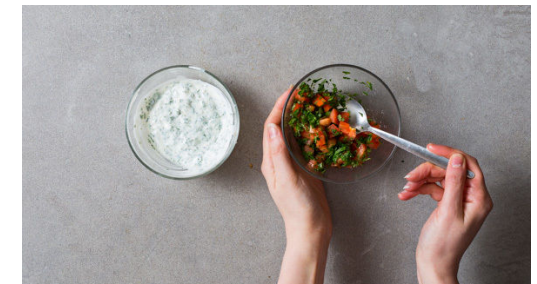
5. Tahinisauce mischen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **1/2 des Knoblauchs** mit dem **Tahini** und der **1/2 des Joghurts** verrühren. Mit **1-2TL Zitronenabrieb, Zitronensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in feine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden.



6. Salsa mischen

Die **Minze** abzupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken. Die **1/2 der Kräuter** mit dem **restlichen Knoblauch** und dem **restlichen Joghurt** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **restlichen Kräuter** mit den **Tomaten** und 1 Prise Salz mischen. Das **Schawarma** mit den **Dips**, der **Salsa**, dem **Brot** und den **Limettenspalten** servieren.