Shawarma-Poulet

mit Dukkah gewürzten Zucchetti und Kichererbsen

Shawarma hat viele unserer Lieblings-Elemente der Küche des Mittleren Ostens. Erstens hat es, durch die warmen Shawarma-Gewürze und dem nussigen Dukkah-Gewürz, einen tollen Geschmack, und zweitens hat es viel gesundes Gemüse. Etwas Joghurt dazu und wir träumen uns in den Urlaub.

30 min. *Stufe 2*

Pouletbrust

Shawarma-Gewürz

Zucchetti

Dukkah-Gewürz

Eschalotte

Knoblauch

Minze

Kichererbsen

Zitrone

saurer Halbrahm

Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Pouletbrust	2	4
Minze	10 g	20 g
Shawarma-Gewürz 15)	5 g	10 g
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Zucchetti	1	2
Dukkah-Gewürz 15)	5 g	10 g
Eschalotte	1	2
Zitrone	1	2
Knoblauchzehe	1	2
saurer Halbrahm 7)	1	1

Gut im Haus zu haben:
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Honig

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Ballast-stoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	463 kcal/ 2152 KJ	14 g	4 mg	40 g	12 g	11 g	54 g	2 g
100 g	111 kcal / 515 kJ	3 g	1 g	10 g	6 g	3 g	13 g	1 g

* **Bio** ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

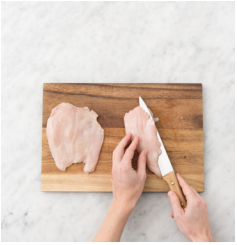
Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, Sieb, kleine Schüssel, grosse Pfanne, Backpapier, Backblech, kleine Pfanne

Allergene
1) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...
... dass Fladenbrot und Olivenöl mit Dukkah-Gewürz ein wunderbares Abendessen (oder Frühstück) ergibt?

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN



1 Vorbereitung: **Zitrone**, **Gemüse** und **Kräuter** waschen. Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen.

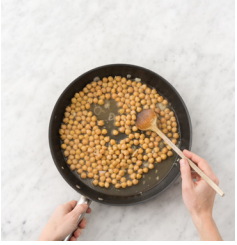
2 **Pouletbrust** so an der flachen Seite aufschneiden, dass Du sie wie ein Buch aufklappen kannst. **Sharwarma-Gewürz**, 1 EL **Öl** sowie **Salz** über die aufgeklappte Pouletbrust geben und mit den Fingern einreiben. Zur Seite stellen.

3 Enden der Zucchetti entfernen, der Länge nach halbieren und in Sticks schneiden. Auf ein mit Backblech belegtes Backpapier legen, mit 1 El **Öl**, etwas **Salz** bestreuen, gut vermischen und 7–10 Min. backen. Dannach aus dem Backofen nehmen, die Hälfte der **Dukkah-Gewürzmischung** darüber geben und beiseitestellen.

4 Eine Bratpfanne, ohne Zugabe von Fett, erhitzen und **Pouletbrust** 5–7 Min. unter Wenden von beiden Seiten anbraten.

5 In der Zwischenzeit die **Eschalotte** abziehen, halbieren und in Halbmonde schneiden. **Knoblauch** abziehen und raffeln oder pressen. Blätter der **Minze** abzupfen und klein schneiden. **Kichererbsen** in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

6 **Pouletbrust** nach dem Braten auf einen Teller geben und zum Warmhalten mit Alufolie abdecken. Bratpfanne nicht auswischen und erneut auf den Herd geben, evtl. etwas **Öl** zugeben, **Knoblauch** und **Eschalotte** zugeben und ca. 1 Min anbraten. Dann **Kichererbsen** zugeben und 1-2 Min. bei starker Hitze anbraten.



7 **Pouletbrust** in Streifen schneiden.

8 **Kichererbsen** und **Zucchetti** auf Tellern verteilen und **Pouletbrust-streifen** darauf legen. Mit einem EL **sauren Halbrahm**, **Minze**, einer Spalte **Zitrone** und dem restlichen **Dukkah-Gewürz** verfeinert geniessen.