Selbstgemachtes Hähnchen-Shawarma mit Salat

Zutaten

Für das Fleisch:

2	Knoblauchzehen
4	Hähnchenbrustfilets
1/2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Chili
2 TL	Salz
1 TL	Paprikapulver
1 große Prise	Zimt
3 EL	Öl

Für den Hummus:

	Chilipulver
	Kreuzkümmel
1	Knoblauchzehe
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Dose	Kichererbsen
	Salz
1/2	unbehandelte Zitrone
1 große Prise	Zimt
2 EL	Tahin
3 EL	mildes Olivenöl

Für die Bowl:

100 g	Feta
3 EL	Olivenöl
2	Tomaten
4	Pita-Brote
1/3	Eisbergsalat
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g	Basmati-Reis
	Salz
1/3	Gurke
3	Peperoni
1/2	unbehandelte Zitrone
3	saure Gurken
200 g	griechischer Joghurt
1 kleines Bund	glatte Petersilie

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min. + 3 Std. Marinierzeit

pro Portion: 4760 kJ, 1137 kcal, 128 g Kohlenhydrate, 57,6 g Eiweiß, 48,7 g Fett, 111 mg Cholesterin, 12,0 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€€

spicy

Zubereitung

Shawarma ist ein typisch arabisches Fleischgericht und wird normalerweise, ähnlich wie Dönerfleisch, an einem Drehspieß zubereitet und in ein Brot gerollt. Da wir unser Shawarma für dich allerdings so einfach wie möglich machen wollten, haben wir das marinierte Hähnchenfleisch einfach in einer Pfanne zubereitet und eine coole Bowl daraus gemacht. In unserer Shawarma Bowl darf natürlich ein selbstgemachter Hummus nicht fehlen, welchen wir einfach aus Kichererbsen, Gewürzen und Tahin zubereitet haben. Zusätzlich kommen in unsere Shawarma Bowl noch zwei verschiedene Salate und Pita-Brot. Zum Schluss darf auch noch etwas Feta und Joghurtsoße auf unserer Shawarma Bowl nicht fehlen. Probiere unsere leckere Shawarma Bowl mit selbstgemachtem Hähnchen-Shawarma also auch unbedingt mal aus! So einfach geht's:

Step 1:
Zuerst marinierst du das Hähnchen. Dazu das Hähnchen an der dicksten Stelle horizontal einschneiden und aufklappen, sodass es überall gleich dick ist. Dann den Knoblauch pressen und mit Öl, Salz, Paprikapulver, Chili, Zimt und Kreuzkümmel in einer Schüssel verrühren. Das Hähnchen hineingeben und mindestens 3 Stunden marinieren, oder am besten über Nacht.

Step 2:
Anschließend kannst du alle anderen Komponenten für die Bowl vorbereiten. Für den Hummus musst du zuerst die Kichererbsen absieben und das Wasser auffangen. Dann die Kichererbsen mit dem Tahin, etwas Kichererbsenwasser, dem Knoblauch, 3 Esslöffeln Olivenöl und 2 Esslöffeln Zitronensaft pürieren. Anschließend würzt du den Hummus mit Kreuzkümmel, Chili, Salz, Pfeffer und Zimt.

Step 3:
Den Reis für die Bowl kochst du nach Packungsanweisung. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Pita-Brote darin ca. 5 Minuten erwärmen. Währenddessen die Peperoni in Ringe schneiden und die sauren Gurken würfeln. Beides miteinander vermischen. Den Joghurt mit Zitronenabrieb und etwas Salz würzen.

Step 4:
Für den kleinen Salat, den Eisbergsalat in Streifen schneiden. Die Tomaten und Gurke würfelst du und hackst die Petersilie fein. Alles zusammen in eine Schüssel geben mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, 3 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Jetzt kannst du das Fleisch anbraten. Dazu eine (Grill-)Pfanne sehr heiß werden lassen und das Fleisch darin von beiden Seiten schön kross anbraten, dann herausnehmen und in Streifen schneiden. Das Pita-Brot in Stücke schneiden.

Step 5:
Zum Schluss kannst du die Bowl anrichten. Dazu als erstes den Reis in Schalen geben, dann den Salat, einen Klecks Hummus, die Peperoni-Mischung, einen Löffel Joghurt und einige Fleischstreifen darauf verteilen. Den Feta oben drauf bröseln und das Pita-Brot dazu servieren.