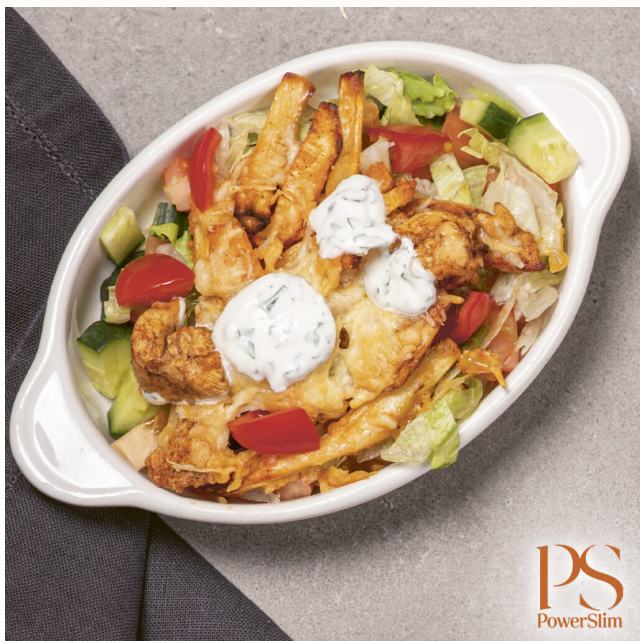




2A

Meat

Hähnchen-Shoarma mit Pastinaken-Pommes



Zubereitungszeit
50 minuten



Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

- 1
- Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Pastinaken-Pommes darüber verteilen. Die Pommes mit 2 EL Olivenöl besprenkeln und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Achtung beim Cayennepfeffer, da die Pommes schnell zu scharf werden. Die Pommes 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet zusammen mit den Shoarma-Gewürzen goldbraun und gar braten. Dann in eine Auflaufform geben und die Pastinaken-Pommes darüber verteilen. Mit dem Käse bestreuen. Den Ofen auf 180 °C zurückstellen und das Ganze noch 10-15 Minuten im Ofen backen. Die Knoblauchsoße herstellen, indem Quark, Mayonnaise und Petersilie gut miteinander vermengt werden und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Salat, Gurke und Tomaten auf 4 Tellern verteilen. Das Hähnchen-Shoarma und die Pommes darauflegen. Mit der Knoblauchsoße servieren.

Zutaten

- ☐
- 500 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐
- 4 EL Olivenöl
- ☐
- 400 g Pastinake in kleine Pommes geschnitten
- ☐
- 1 Gurke in kleinen Stücken
- ☐
- 4 Tomaten in kleinen Stücken
- ☐
- 100 g Eisbergsalat
- ☐
- 80 g geriebener Käse 30+
- ☐
- 1 TL Paprikapulver
- ☐
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ☐
- Shoarma-Gewürze*
- ☐
- 4 EL magerer Quark
- ☐
- 2 TL Mayonnaise
- ☐
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ☐
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- ☐
- Pfeffer
- ☐
- Salz
- ☐
- Extra: Auflaufform(en) und Backpapier

Nährwerte pro Person

Energie	408 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Fett	19 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	40 g