

2A

Fleisch

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