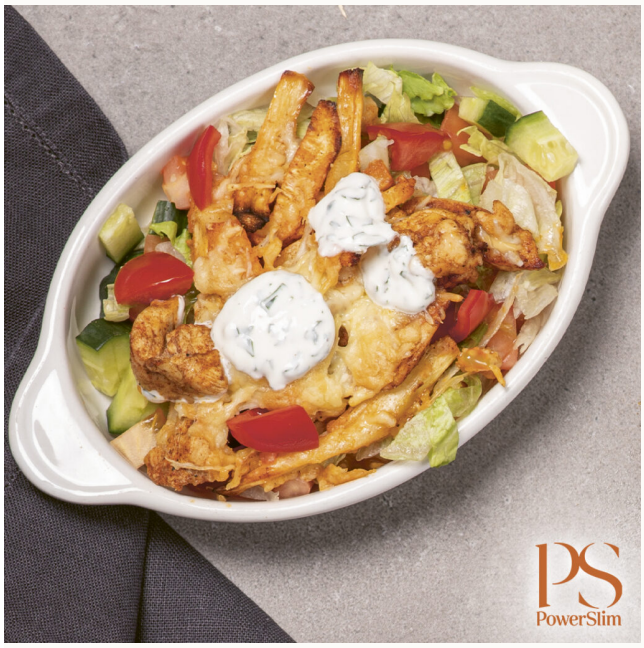

2A

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**