

## Chicken Shawarma

Zutaten für etwa 8 Portionen

800 g Hähnchenschenkel ohne Knochen, am Gelenkansatz halbiert  
Salz  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Paprikapulver, geräuchert  
1 TL Kurkumapulver  
1 Prise Nelkenpulver  
1 Prise oder mehr Cayennepfeffer  
1 Prise Zimtpulver  
1-2 El Öl

### Zubereitung:

1. Von den Hähnchenschenkeln: Etwa 250 g in Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen oder in sehr kleine Würfel schneiden und danach noch etwas klein hacken.
2. Salz und die restlichen Gewürze vermischen.
3. Backofen auf 180 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.  
Eine passende Kastenform o.ä. leicht mit Öl einfetten.
4. Das Hackfleisch mit einem Teil der Gewürzmischung kräftig vermengen um eine gebundene Masse zu erhalten – evtl. 1 El Panko o.ä. einarbeiten.
5. Die restlichen Hähnchenschenkel, Öl und die Gewürzmischung in einer Schüssel vermischen, bis das Fleisch gleichmäßig mariniert ist.
6. Hähnchenschenkel und Hackfleisch gleichmäßig die Form schichten und etwas andrücken.
7. Kastenform in den heißen Backofen schieben und etwa 30 bis 35 Minuten backen.
8. Wenn das Shawarma fertig gebacken ist, aus dem Backofen nehmen und etwa 10 Minuten in der Kastenform ruhen lassen.
9. Fleisch aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden (zerfällt „dönerartig“).

**Shawarma mit Fladenbrot, Gurkenjoghurt und/oder Tomaten-Gurken-Salat servieren.**

## **Tofu Shawarma** (für etwa 4 Portionen)

1. 400 g fester Tofu – Tofu aus der Verpackung nehmen – in ein sauberes Küchenhandtuch wickeln – auf ein Blech o.ä. legen – ein weiteres Blech o.ä. auf dem Tofu platzieren.  
Etwas Schweres daraufstellen (Kochbücher, Dosen, Topf ... ) –  
für 10-15 Minuten auspressen – danach in Stücke „reißen“.
2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.  
Vermischen: 2 El Maisstärke, ½ El neutrales Öl, 1 El Gewürzmischung (wie beim Chicken Shawarma), Salz, Tofustücke.  
Auf einem Backblech (mit Backpapier) verteilen.
3. Im heißen Backofen etwa 15–20 Minuten backen.
4. Gebackene Tofustücke in einer Schüssel mit etwa 4 El BBQ- oder Teriyakisauce und dem Saft einer ½ Limette- oder Zitrone vermischen.
5. Noch einmal auf das Backblech geben und weitere 5 Minuten backen.

## Gurkenjoghurt

**1 Salatgurke, Salz**

**250 g stichfester Joghurt (10 % Fett), 1-2 El Sahne**

**1 El Zitronensaft, 1 fein geriebene Knoblauchzehe**

**Je 1 Handvoll Dill und (Minze), fein geschnitten**

**Pfeffer, Pul Biber (Chiliflocken)**

1. Gurke waschen und nur jeden zweiten Steifen abschälen.  
Gurke grob raspeln, mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen.
2. In einem Tuch so viel Wasser wie möglich aus den Gurken drücken.
3. Joghurt, Sahne, Zitronensaft und den Knoblauch dazugeben  
Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren.
4. Kräuter zugeben und den Dip würzen/abschmecken.

## Tomaten-Gurkensalat

**1 mittelgroße Salatgurke, 2 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, kleine Handvoll glatte Petersilie**

**2 El Olivenöl, ¼ Tl Zitronenabrieb, 1 El Zitronensaft, 1 El heller Essig**

**Salz, Pfeffer, Zucker**

1. Gurke und Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden.  
Zwiebel schälen und fein würfeln.  
Petersilie fein schneiden.
2. Zutaten vermischen.
3. Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Essig verrühren.  
Mit Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
4. Salat mit dem Dressing vermischen und sofort verwenden.

## Pita – Fladenbrot aus dem Backofen (lange Führung)

Zutaten für 8 Brote:

700 g Weizenmehl Type 550

etwa 450 bis 480 g Wasser

15 g Hefe

15 g Salz

10 g Zucker

2 El Olivenöl

**Fertigstellung** Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche, Olivenöl

### Zubereitung:

#### 1. Teig

Wasser in eine große Schüssel geben, Mehl, Hefe, Salz, Zucker und Olivenöl zugeben.

Mit der Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen, nicht zu klebrigen Teig kneten.

2. Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleichgroße Stücke teilen.

Zu Kugeln formen und rundwirken.

Leicht mit Olivenöl bestreichen, in einen Metall- oder Kunststoffbehälter mit Deckel geben und im Kühlschrank mindestens 8 Stunden reifen lassen.

4. Etwa 1 Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen.

5. Den Backofen gut vorheizen, etwa 200 bis 220 ° C (Heißluft).

2 Backbleche in den Backofen schieben und heiß werden lassen.

6. Arbeitsfläche und Teigkugeln leicht mit Mehl oder Dunst bestäuben.

Mit den Fingerkuppen zu flachen, runden Fladen drücken.

Mit Olivenöl beträufeln und zusammenklappen - auf Backpapier legen.

7. Im heißen Backofen auf den heißen Backblechen einige Minuten goldbraun backen.

8. Aus dem Backofen nehmen, kurz „auf- und wieder zuklappen“.

Warm servieren oder gestapelt im 50 ° C warmen Backofen kurz warm halten.

#### **oder**

Fertig gebackene Brote auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

Pita-Brote sollten weich bleiben – daher noch gut handwarm in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen.

Sich bildendes Kondenswasser ist erwünscht und wird von den Broten wieder als Feuchtigkeit aufgenommen.

## Pita – Fladenbrot aus dem Backofen (kurze Führung)

Zutaten für 8 Brote:

700 g Weizenmehl Type 550  
etwa 450 g Wasser (kalt oder Zimmertemperatur oder lauwarm)  
30 g Hefe  
15 g Salz  
10 g Zucker  
2 El Olivenöl

**Fertigstellung** Mehl oder Dunst für die Arbeitsfläche, Olivenöl

### Zubereitung:

#### 1. Teig

Wasser in eine große Schüssel geben, Mehl, Hefe, Salz, Zucker und Olivenöl zugeben.  
Mit der Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen, nicht zu klebrigen Teig kneten.

2. Teig abdecken und 20 Minuten ruhen lassen.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleichgroße Stücke teilen.

Zu Kugeln formen und rundwirken.

Abgedeckt, auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche je nach Teigtemperatur etwa 30 bis 60 Minuten ruhen lassen.

4. Den Backofen gut vorheizen, etwa 200 bis 220 ° C (Heißluft).

2 Backbleche in den Backofen schieben und heiß werden lassen.

5. Arbeitsfläche und Teigkugeln leicht mit Mehl oder Dunst bestäuben.

Mit den Fingerkuppen zu flachen, runden Fladen drücken.

Mit Olivenöl beträufeln und zusammenklappen - auf Backpapier legen.

6. Im heißen Backofen auf den heißen Backblechen einige Minuten goldbraun backen.

7. Aus dem Backofen nehmen, kurz „auf- und wieder zuklappen“.

Warm servieren oder gestapelt im 50 ° C warmen Backofen kurz warm halten.

#### **oder**

Fertig gebackene Brote auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

Pita-Brote sollten weich bleiben – daher noch gut handwarm in einen Gefrierbeutel geben und fest verschließen.

Sich bildendes Kondenswasser ist erwünscht und wird von den Broten wieder als Feuchtigkeit aufgenommen.