

Rezept

Hähnchen-Kebap mit Fladenbrot

Ein Rezept von Hähnchen-Kebap mit Fladenbrot, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Hähnchenbrustfilet	1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
½ TL gem. Kreuzkümmel	¼ TL Zimtpulver
Salz	Pfeffer
8 g gem. Gelatine	50 g Kokosmehl
4 g Flohsamenschalen	½ TL Backpulver
30 g weiche Butter	2 EL Rapsöl

Außerdem

- 4** Schaschlikspieße (20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 45 g F, 58 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch ca. 4 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Knoblauch, Joghurt, Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Zimt, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleisch im Wechsel mit den Zwiebspalten auf die Spieße stecken, in eine Schale legen und mit der Sauce übergießen. Abgedeckt ca. 12 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Gelatine mit 2 EL warmem Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen. 240 ml Wasser zum Kochen bringen. Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Butter, Gelatine und heißes Wasser zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. 15 Min. ruhen lassen.
3. Den Teig zu zwei gleich großen Kugeln formen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die erste Teigkugel zwischen 2 Bogen Backpapier zu einem ca. 1,5 cm hohen Fladen abflachen. Das obere Backpapier abziehen, den Teigling von Hand rund formen und mithilfe des unteren Backpapiers in die Pfanne stürzen. Abgedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze beidseits etwa 4 Min. backen.
4. Das Fladenbrot auf ein sauberes Geschirrtuch gleiten lassen und einwickeln. Aus der zweiten Teigkugel einen weiteren Fladen backen. Zeitgleich in einer Grillpfanne das Öl erhitzen. Die Fleischspieße aus der Marinade nehmen und ohne Abtropfen in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 10 Min. anbraten. Die Fleischspieße mit den Fladenbroten auf Tellern anrichten und servieren.