

Rezept

Hähnchen-Shawarma

Ein Rezept von Hähnchen-Shawarma, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Shawarma

- 1 Bio-Zitrone
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Rotweinessig
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 2 TL Baharat
- Salz

Für die Sauce

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Tahin (Sesampaste)
- Salz
- 300 g griechischer Joghurt (10 % Fettgehalt)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft

Für die Garnierung

- 4 Stängel Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4 Stängel Minze
- 2 Frühlingszwiebel

Ausserdem

- 4 dünne arabische Fladenbrote (ersatzweise Tortilla-Wraps)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal, 43 g F, 47 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, -schale, Essig, 6 EL Öl und Gewürze verrühren.
2. Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schale mit der Marinade mischen. Abgedeckt mind. 12 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei zwischendurch einmal wenden.

3. Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt und Tahin glatt rühren, Knoblauch hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft abschmecken.

4. Petersilie und Minze abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften grob würfeln.

5. Backofen auf 180° vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen. Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten und salzen. Dann in eine Auflaufform legen und im Ofen in weiteren etwa 8 Min. zu Ende garen. Die Fladenbrote in Backpapier einschlagen und im Ofen ca. 3 Min. mit erwärmen.

6. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Min. ruhen lassen. Anschließend in dünne Scheiben aufschneiden. Die Fladenbrote mit Fleisch, Kräutern und Gemüse füllen, mit der Sauce beträufeln und eng aufrollen.