

Rezept

Schawarma-Grillfleisch

Ein Rezept von Schawarma-Grillfleisch, am 05.08.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 4 Putenschnitzel (ca. 500 g) | 4 Knoblauchzehen |
| 3 EL Zitronensaft | 2 EL Sonnenblumenöl |
| 1 TL getrocknete Minze | ½ TL Kreuzkümmelpulver |
| ½ TL Pimentpulver | ½ TL Zimtpulver |
| ½ TL Nelkenpulver | Pfeffer |
| 450 g stichfester Naturjoghurt | Salz |
| 2 TL geröstetes Sesamöl | 3 Stängel Petersilie |
| 3 Stängel Minze | 1 Mini-Romanasalat |
| 3 Tomaten | 4 dünne Pita-Fladenbrote (ersatzweise Weizen-Tortillas) |
| Leinentuch | Öl zum Bestreichen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Schnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen und mit der flachen Seite des Fleischklopfers dünn klopfen, nebeneinander in eine große Schale legen. 2 Knoblauchzehen schälen und durchpressen, mit Zitronensaft, Sonnenblumenöl, getrockneter Minze, den Gewürzen und Pfeffer verrühren. Die Marinade über die Schnitzel gießen. Abgedeckt im Kühlschrank 3 Std. durchziehen lassen, dabei die Schnitzel ab und zu wenden.
2. Inzwischen für die Sauce das Leinentuch anfeuchten und ein Sieb damit auslegen. Joghurt einfüllen, 3 Std. abtropfen lassen.
3. Dann den Joghurt in eine Schüssel geben. Restliche 2 Knoblauchzehen schälen, mit etwas Salz zerreiben und mit Sesamöl unter den Joghurt rühren. Petersilie und Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen fein schneiden und ebenfalls unter den Joghurt rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Grill anheizen. Romanasalat auseinanderpflücken, waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
5. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Schnitzel abtropfen lassen, überschüssige Marinade abstreifen. Das Fleisch auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze pro Seite 4 - 5 Min. grillen. Die Schnitzel salzen und pfeffern, vom Grill nehmen. Die Fladenbrote auf beiden Seiten kurz heiß werden lassen.

6. Die Schnitzel in Streifen schneiden, mit Salat und Tomaten mischen. Die Fladen mit etwas Joghurtsauce bestreichen und die Fleischmischung daraufgeben, übrige Joghurtsauce darüber verteilen. Die Fladenbrote aufrollen und servieren.