

Rezept

Shish Taouk mit Granatapfel

Ein Rezept von Shish Taouk mit Granatapfel, am 26.04.2024

Zutaten

Für Spieße und Belag

3	Knoblauchzehen	½	Zitrone
50 g	Schafmilchjoghurt	2 TL	Zatar
	Salz		Pfeffer
400 g	Hähnchenbrustfilet	5 Stängel	glatte Petersilie
½	Granatapfel	2	Frühlingszwiebeln
3 EL	Olivenöl		

Für den Dip

200 g	Schafmilchjoghurt	2 EL	Olivenöl
½ TL	Zatar		Salz

Außerdem

4	Holzspieße (20 cm lang)	4	arabische Fladenbrote (Khubz)
150 g	Hummus (Fertigprodukt)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 31 g F, 40 g EW, 67 g KH

Zubereitung

Spieße:

1. Knoblauch schälen, Zitrone auspressen und 1 EL Saft für den Dip beiseitestellen. Joghurt mit 1 ½ EL Zitronensaft und Zatar verrühren. 2 Knoblauchzehen dazupressen und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfilet in 20 Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.

2. Inzwischen Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein hacken und 2 EL davon für den Dip beiseitestellen. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Dip:

3. Joghurt, Öl, Zatar, 1 EL Zitronensaft und 2 EL gehackte Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen:

4. Backofen auf 200° vorheizen. Das Fleisch auf die Spieße stecken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin mit schräg aufgelegtem Deckel bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 8 Min. rundum braun braten.
-
5. Inzwischen die Fladenbrote im Ofen (Mitte) 3-4 Min. aufbacken. Herausnehmen, großzügig mit Hummus bestreichen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und die Spieße darauflegen. Mit je 2 EL Dip beträufeln, mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen und servieren. Restlichen Dip dazu reichen. Bei Tisch das Fleisch nach Belieben von den Spießen lösen, in die Brote rollen und aus der Hand essen.