

Shawarma Bowl - Rezept von Benedikt Faust

Shawarma ist ein Fleischgericht der arabischen Küche, das eigentlich ein bisschen an Döner erinnert. Aber anstatt Brot, zaubert Benedikt Faust aus den leckeren Zutaten ganz einfach eine Bowl. Und dafür braucht es Shawarma Bällchen, Tomaten-Gurkensalat, Cous Cous, Hummus, Wildkräuter-Minz-Dip und gerösteten Blumenkohl. Perfekt zum Genießen!

Rezept herunterladen

Zutaten

- Für die Shawarma-Bällchen
 - 500 g Hackfleisch (Rind, Lamm, Hähnchen oder eine Mischung)
 - 2 TL Shawarma-Gewürzmischung
 - 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
 - 1/4 Bund frischer Koriander oder Petersilie, fein gehackt
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
 - 1 Ei
 - Olivenöl zum Braten
- Für den Tomaten-Gurken-Salat
 - 4 große reife Tomaten
 - 1 große Salatgurke
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - 2 EL Agavendicksaft
 - 2 EL Olivenöl extra virgin
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 TL Marrakesch-Gewürz (Mischung aus Koriander, Kreuzkümmel, Chili & anderen Gewürzen)

- frische Petersilie (ein kleines Bund, fein gehackt)
 - Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
-

Zubereitung

Schritt 1

In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit der Shawarma-Gewürzmischung, der fein gehackten Zwiebel, dem Knoblauch, dem frischen Koriander oder der Petersilie vermengen. Salzen und pfeffern.

Schritt 2

Füge das Ei zum Fleisch hinzu und mische die Zutaten, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Schritt 3

Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Fleischmischung formen. Sie sollten etwa die Größe eines Golfballs haben.

Schritt 4

Erhitze etwas Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Füge die Shawarma-Bällchen hinzu und brate sie rundherum an, bis sie gleichmäßig gebräunt und durchgegart sind. Dies dauert etwa 5-7 Minuten, abhängig von der Größe der Bällchen.

Schritt 5

Die Tomaten und Gurke waschen, die Enden entfernen. Die Tomaten in Würfel und die Gurke in Halbmonde schneiden. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.

Schritt 6

In einer kleinen Schüssel Agavendicksaft, Olivenöl, Zitronensaft, Marrakesch-Gewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Schritt 7

Tomaten, Gurken und rote Zwiebel in einer großen Schüssel mischen.

Schritt 8

Das vorbereitete Dressing über das Gemüse geben und gut umrühren, sodass alles gleichmäßig bedeckt ist.

Schritt 9

Die frisch gehackte Petersilie untermischen und den Salat vor dem Servieren kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

Benedikts „Faust“regel:

Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen-
maschine, mit
Flex- Rührer und
Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm
Kochtopf mit
integriertem
Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmöhlen
inkl. Auffang-
kappe 5
verstellbare
Mahlgrade, 2
Stück

€ 54,99



EASIYO Joghurt
griech. Art
Fruch für 4kg
sortenrei

€ 22,99

€ 23,95 - € 27,37