

Salmas Fahita

MIT POMMES UND SALAT



**Essen
kocht!**

Dazu brauchst du:

REZEPT FÜR 6 PERSONEN

1 Sack Kartoffeln (festkochend)
1 Kopf Weißkohl
Möhren
1 Dose Mais
1 Glas Mayonnaise
Paprika (3 Farben)
1 Paket Champignons
Zwiebeln
Hähnchenbrust (3 Filets)
2 Zitronen
1 Becher Schmand
4 Zehen Knoblauch
4 Avocados
1 Becher Speisequark (40%)
Arabisches Brot
Geriebener Käse (Gouda)
Fahita Gewürz
Salz, Pfeffer, Zucker
Öl (Olivenöl und Sonnenblumenöl)
Lorbeerblätter

ZUBEHÖR

Eine große Pfanne
Gemüsereibe
Ein Topf (zum frittieren)
Ein Kontaktgrill (alternativ eine Pfanne)

FAHITA

Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden. Champignons putzen und ebenfalls klein schneiden.

Knoblauch schälen und mit etwas Salz klein stampfen.

POMMES

Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden (Pommes). Salzen und in einer Schüssel mit Wasser bedecken. 15 Minuten ziehen lassen.

SALAT

Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden.

Möhren schälen und mit einer Reibe zu feinen Streifen verarbeiten.

Kohl und Möhren in einer großen Schüssel mit dem Saft einer **halben Zitrone** vermengen. Mit jeweils einer Prise Salz und **Zucker** würzen. 3 große EL **Mayonnaise** und 1 großen EL **Schmand** dazu geben. Alles gut vermengen, kühl stellen und ziehen lassen.

FAHITA

Hähnchen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer heißen Pfanne mit Öl (Sonnenblumenöl) anbraten.

1-2 **Lorbeerblätter** dazu geben.

Mit etwas **Kardamom**, **Salz**, **weißem Pfeffer** und 3 TL **Fahitogewürz** würzen.

Etwas Knoblauch dazu.

GUACAMOLE

Avocados von Kernen und Schale befreien und mit 1-2 Zehen **Knoblauch** vermengen.

Etwas **Zitrone**, **Salz** und **Pfeffer** dazu und

POMMES zu einer feinen Creme pürieren.

Einen Topf mit **Öl** (Sonnenblumenöl) erhitzen. Die **Kartoffeln** abgießen und das **FAHITA** heiße Öl geben, um sie zu frittieren.

Währenddessen das Gemüse in etwas Öl anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und bereit stellen.

AIOLI

Speisequark mit restlichem Knoblauch, etwas Olivenöl, Salz und 3 EL Mayonnaise vermengen.

POMMES

Pommes aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. (Öl abkühlen lassen und im Hausmüll entsorgen)

FAHITA

Fladenbrot so auseinander ziehen, dass zwei dünne Brothälften entstehen. Diese versetzt übereinander legen und mit einem oder beiden Dips bestreichen. Gemüse, Fleisch und Pommes mittig verteilen und mit geriebenen Käse bestreuen. Vorsichtig eine Fahita rollen und auf den Kontaktgrill legen. TIPP: Legt ein Backpapier auf den Kontaktgrill, so erspart ihr euch aufwendiges Putzen.

Nach wenigen Minuten die krossen Fahita auf einem Teller mit Dips und Salat servieren.

Wir wünschen guten Appetit!

Alle Rezepte zum Nachkochen findet ihr
unter www.kd11-13.org/essen-kocht



KD 11/13

Zentrum für Kooperation
und Inklusion