

Schawarma-Style Hähnchen Pizza mit Paprika

aus frischem Sauerteig mit Knoblauch-Dip

High Protein 50 – 60 Minuten • 1267 kcal • Tag 3 kochen



frischer Sauerteig



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Mezze“



saure Sahne



Knoblauchzehe



junger Gouda, gerieben



rote Zwiebel



Paprika multicolor



Tomatenmark



Tomatenpesto



gemahlener Kumin



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Sauerteig 15 16 19	450 g	675 g**	900 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
saure Sahne 7	100 g	150 g**	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
junger Gouda, gerieben 7	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Tomatenmark	140 g	210 g	280 g
Tomatenpesto 14	50 g	75 g	100 g
gemahlener Kumin	2 g	3 g**	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	768 kJ/184 kcal	5301 kJ/1267 kcal
Fett	6 g	41,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	17,1 g
Kohlenhydrate	19,3 g	133,1 g
– davon Zucker	3,5 g	24 g
Eiweiß	9,4 g	64,9 g
Salz	0,73 g	5,01 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose)

14 Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **16** Gerste **19** Dinkel

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Zum Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Hähnchenbrust in 1 cm Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Hähnchen**, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl***, „Hello Mezze“ und drei Viertel vom **Kumin** vermengen.

Knoblauch ungeschält 5 Min. im Ofen rösten, dann herausnehmen und beiseitelegen.



Toppings anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. **Hähnchen**, **Zwiebel** und **Paprika** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das **Hähnchen** von außen goldbraun ist. Pfanne vom Herd nehmen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Ab in den Ofen!

Sauerteig vorsichtig aus der Verpackung lösen und auf eine mit **Mehl*** bestäubte Oberfläche geben. **Sauerteig** halbieren und jede Hälfte mit **Mehl*** bestäuben. Jede Hälfte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und vorsichtig mit den Fingerspitzen zu einem Rechteck formen.

Tomaten-Dip darauf streichen, **Toppings** darauf verteilen und mit **Käse** garnieren.

Pizza im Ofen 18 – 20 Min. goldbraun backen.

Tipp: Achte darauf den Teig nicht zu sehr zu kneten, da er sonst Luft verliert und fest wird.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** und restlichen **Kumin** vermengen. **Knoblauch** dazu pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Tomatenmark** und **Tomatenpesto** verrühren.



Anrichten

Shawarma Pinse mit **Knoblauch-Dip** beträufeln und in Stücke schneiden.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

