

Schawarma mit Rindfleisch, Hummus und Toun

Für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

250 g Rumpsteak	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{4}$ TL Sumach	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	1 Prise Zimt	1 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Füllung:

1 Tomate	2 Essiggurken	1 Kopf Romanasalat
3 Zweige Petersilie		

Für das Fladenbrot:

100 g Mehl (Typ 550)	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz
----------------------	---------------	--------------

Für das Toun (Knoblauch-Creme):

1 Zitrone	4 Knoblauchzehen	2 Eier
150 ml Sonnenblumenöl	1 TL Salz	

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen (Dose)	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
2 EL Tahini	1 Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Pfeffer

Für das Rindfleisch: Das Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Zitrone auspressen. Alles in eine Schale geben. Curry, Koriandersamen, Sumach, Paprikapulver, Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, ausgepresstem Zitronensaft und Öl zugeben und gut vermischen. Fleisch 10 Minuten darin ziehen lassen. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Fleisch in die Pfanne geben und so lange braten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet und das Fleisch gar ist. Zuletzt gut salzen.

Für die Füllung: Tomate und Essiggurken würfeln. Romanasalat waschen und klein schneiden. Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken.

Für das Fladenbrot: Mehl, Salz, 50 ml Wasser und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles zu einem Teig verkneten. Für zehn Minuten quellen lassen und erneut für 5 Minuten kneten, so dass ein glatter Teig entsteht. Aus dem Teig zwei dünne Fladen formen. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen auf beiden Seiten backen bis sich die ersten braunen Flecken zeigen.

Für das Toun (Knoblauch-Creme): Eier trennen und das Eiweiß auffangen. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und mit Eiweiß, Salz und zwei Esslöffel Zitronensaft so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Öl tröpfchenweise beim Mixen langsam hinzugeben. Solange weitermixen, bis das Öl verbraucht ist und eine Creme entsteht.

Für den Hummus: Kichererbsen aus der Dose abseihen und kurz trocknen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken und zu den Kichererbsen geben. Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Petersilie abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Öl, Salz und Pfeffer zu den Kichererbsen geben. Alles zusammen so lange pürieren, bis eine Creme entsteht. Zum Anrichten der Shawarma Fladenbrot aufschneiden und mit Rindfleisch und Salat-Beilagen füllen. Einen Teil von dem Hummus und Toun auf der Füllung verteilen, den Rest in zwei Schälchen dazu separat servieren.

Christine Fischer am 19. August 2021