



ALLES DRIN.

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete oder auf Google (Eine Review wäre toll!)

# Adana-Kebap im Pita-Brot mit Ofen-Möhrrchen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, Backpapier mit Backblech, Pfanne mit Deckel, eine Schüssel sowie eine Müslischale bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt's schon lecker Essen!

Kebap bedeutet eigentlich "gegrillt". Und Adana-Stil ist an Spießern gegrilltes Lammhackfleisch. Aber ich finde, die Gewürze sind hier entscheidend. Deswegen dürfen wir das so nennen:) Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und klein würfeln. **Möhren** schälen, Enden entfernen und Möhren längs in Stifte schneiden. Möhren auf das Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, alles auf dem Blech vermischen und für 20 Min in den Ofen geben. **Minzblätter** von den Stielen zupfen, waschen und kleinhacken. **Gurke** waschen und klein würfeln. Leicht salzen. **Bio-Rinder-Hack** in eine Schüssel geben, salzen, und mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln sowie dem **Kreuzkümmel**, **Paprikapulver** sowie **Cayenne-Pfeffer** (alles in dem kleinen Behälter) vermengen und kneten (Hände waschen nicht vergessen) und zu einem Fleischküchle, Pflanzlerl, Bulette oder wie auch immer das hier genannt wird:), formen (Für die 2P-Tüte zwei davon formen).

**Joghurt** in eine Müslischale geben, leicht salzen und die Minzblätter und die Gurke dazugeben. Umrühren und ziehen lassen. In einer großen Pfanne mit Deckel die Adana-Kebaps 3-4 Min pro Seite anbraten. Einen Teil des **Pitabrot**es (den mit der gestrichelten Linie) abschneiden. So lässt sich das Brot gleich öffnen. Pitabrot im Toaster oder Ofen leicht kross backen.

Pitabrot öffnen, die Joghurt-Soße hineingeben und verteilen, das Hackfleisch in das Brot geben und mit den Möhrrchen-Sticks nebendran auf einem schönen Teller servieren. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören.  
facebook.com/chriskochtuete wäre toll  
Mal unzufrieden? Dann tut mir das  
Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf  
oder schreib an hallo@chriskochtuete.de.  
schrecklich leid. Komm zu mir an den  
oder eine aktuelle Tüte kostenlos.