



Fatteh

ZUTATEN

Fleisch oder Hülsenfrüchte

1 kg Hühnerfleisch
alternativ 500g Kichererbsen
Lorbeerblätter
Kardamon
Kreuzkümmel
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer

Zur Dekoration

Pinienkerne, Mandeln oder
Cashewnüsse
frische Petersilie

Soße

500g Joghurt
1/2 Tasse Tahini
1 Zitrone
scharfes Paprikapulver
3 Knoblauchzehen
2-3 arabische Brote

Reis

2 kl. Tassen Basmatireis
1 Esslöffel Maisöl
Gemüsebrühe

ANLEITUNG

Schneiden Sie die arabischen Brote in mundgerechte Quadrate und frittieren oder braten Sie sie in Öl an. Lassen Sie die Brotchips auf einem Küchentuch aushärten.

Anschließend die Zwiebel kleinschneiden und zusammen mit dem Hühnerfleisch und den Gewürzen (Lorbeerblätter, Kardamon, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer) in einem Topf kochen. Alternativ die verzehrfertigen Kichererbsen mit den gleichen Zutaten in einer Pfanne anbraten.

Während das Hühnerfleisch kocht, den Reis zubereiten.

Tipp: Geben Sie in das Reiswasser etwas Gemüsebrühe für einen intensiveren Geschmack.

Anschließend das gekochte Hühnerfleisch kleinschneiden und beiseite stellen.



Fattah

ZUTATEN

Fleisch oder Hülsenfrüchte

1 kg Hühnerfleisch
alternativ 500g Kichererbsen
Lorbeerblätter
Kardamon
Kreuzkümmel
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer

Zur Dekoration

Pinienkerne, Mandeln oder
Cashewnüsse
frische Petersilie

Soße

500g Joghurt
1/2 Tasse Tahini
1 Zitrone
scharfes Paprikapulver
3 Knoblauchzehen
2-3 arabische Brote

Reis

2 kl. Tassen Basmatireis
1 Esslöffel Maisöl
Gemüsebrühe

ANLEITUNG

Rösten Sie die Mandeln oder alternativ Pinienkerne oder Cashewkerne in einer Pfanne an.

Für die Soße geben Sie den Joghurt, ½ Tasse Tahini, 3 fein- gehackte Knoblauchzehen sowie scharfes Paprikapulver und Zitronensaft nach Geschmack in eine Schüssel und vermischen alles zu einer etwas dickflüssigen Soße, ggf. mit etwas Wasser strecken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Nun wird angerichtet. Geben Sie zunächst die Brotstücke, dann den Reis, anschließend das Fleisch bzw. die Kichererbsen in eine Auflaufform oder eine Servierschale. Gießen Sie dann die Joghurt-Soße darüber.

Geben Sie noch nach Belieben geröstete Pinienkerne, Mandeln oder Cashewnüsse sowie fein gehackte Petersilie darüber.

Guten Appetit!

