

## Tandoori-Hähnchenstreifen mit Gemüse

auf Vollkornfladenbrot mit Minzraita



ca. 30min



2 Personen

Bei heißem Sommerwetter kommt uns dieses knusprige und üppig beladene Fladenbrot gerade recht: Auf einer frischen Raita mit Gurken, Äpfeln und Minze zeigt sich das knackige und spritzig angemachte Gemüse von seiner schönsten Seite. Ganz obenauf thront hübsch gebräunt ein indisch gewürztes Hähnchenfilet und lädt euch zum Verkosten ein. Nur zu - dieser leichte Schmaus schmeckt zu jeder Tageszeit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Minigurke
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Vollkornfladenbrot<sup>1</sup>
- 1 gelbe Paprika

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

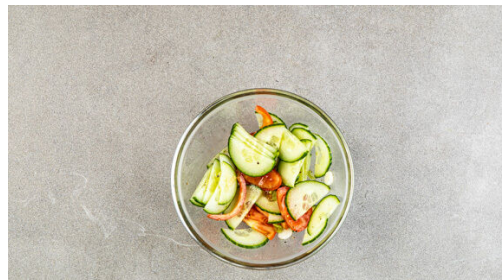
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 715kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 38.0g



1. Raita vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** längs halbieren und **eine Hälfte** quer in dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** in ein Sieb raspeln. Mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurkenraspeln** drücken. Den **Apfel** halbieren, dann **eine Hälfte** ebenfalls grob raspeln, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Salat zubereiten

Die **Tomate** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. **1TL Limettensaft** mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurkenscheiben**, die **Tomaten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** mit dem **Dressing** vermengen.



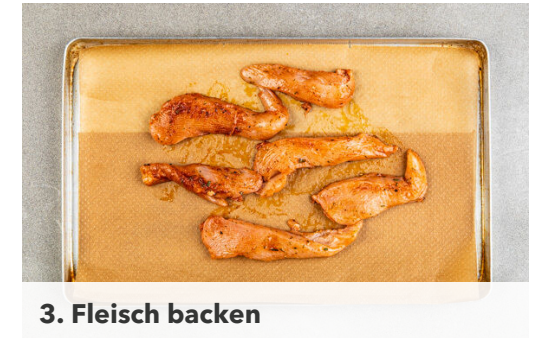
2. Raita zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit den **Gurken-** und den **Apfelraspeln**, **1TL Limettensaft** sowie **2TL Minze** verrühren. Die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brote erwärmen

**2 Fladenbrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch alle **Fladenbrote** verwenden. **Übriges Brot** kann eingefroren werden.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs in ca. 2cm breite Streifen schneiden. In einer Auflaufform mit **1EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung**, **1EL Olivenöl** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** im Ofen 8-10Min. backen, bis es gar ist.



6. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Fladenbrote** zuerst mit der **Minzraita** bestreichen, dann die **Paprikastreifen**, den **Salat** und zum Schluss das **Fleisch** darauf verteilen. Mit dem **Lauchzwiebelgrün**, der **Limettenschale** und 1 Prise (frisch gemahlenem) Pfeffer bestreuen und servieren.