



Hähnchen-Schawarma im Pitabrot

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



20-30min



3-4 Personen

Hähnchen-Schawarma im Brot ist zu Recht ein Klassiker der orientalischen Küche. Der Orient ist gerade zu weit weg? Kein Problem, wir liefern dir heute alles, was du brauchst, um diesen Genuss ganz easy selbst zu erleben: zartes Hähnchenfleisch und die richtige Würzmischung, knackig-frische Gurke, Zwiebel und Tomaten, cremigen Joghurt, Kräuter satt und Pitabrot!

Was du von uns bekommst

- Knoblauch
- Berbere-Gewürzmischung
- rote Zwiebel
- Tomaten
- frische Petersilie & Minze
- Pitabrot
- Hähnchenbrustfilet
- Gurke
- Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 570kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 39.0g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in lange, ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz würzen.



4. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren, in feine Würfel schneiden und getrennt voneinander aufbewahren. Die **Pitabrote** im Ofen ca. 3Min. kurz aufbacken.



2. Gurke reiben

Die **Gurke** mit der groben Seite einer Küchenreibe in eine Schüssel raspeln, mit 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken.



5. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Tomatenwürfel** mit den **Zwiebeln**, der restlichen **Minze** und der restlichen **Petersilie** vermengen und den **Salat** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Joghurt mischen

In einem Sieb die Flüssigkeit der **Gurken** mit den Händen so gut wie möglich auspressen. Dann die **Gurken** mit der **1/2 der Minze** und der **1/2 der Petersilie** unter den **Joghurt** mischen. Den **Kräuter-Gurken-Joghurt** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pitabrote füllen

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl für ca. 2-3 Min. auf hoher Stufe rundum scharf anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und kurz mitbraten. Die **Pitabrote** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Hähnchen**, dem **Kräuter-Gurken-Joghurt** und dem **Tomatensalat** füllen und servieren. **Tipp:** Falls **Salat** übrig bleibt, diesen dazu servieren.