



## Za'atar-Hähnchensalat mit knusprigen Vollkornfladenbrot-Chips

 ca. 35min  3-4 Personen

Einen Knusperspaß vom Feinsten holst du dir heute aus deiner Kochbox und genießt ihn in froher Runde - falls etwas für die anderen übrig bleibt! Denn am liebsten möchte man die knusprigen Fladenchips so voll wie möglich mit der cremigen Melange aus gezupftem Hähnchenfleisch, duftender Za'atar-Kräutermischung, frischen Tomaten, Zwiebeln und natürlich Knoblauch beladen. Unser Tagesmotto: Wer zuerst kommt, genießt am längsten.

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 2 Packungen Vollkornfladenbrot <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 3 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 677kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 43.4g



### 1. Fleisch kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren. In das kochende Wasser geben und in 8-10Min. gar kochen.



### 4. Sauce anrühren

Den **Knoblauch**, die **gewürfelten Zwiebeln** und die **Tomaten** mit dem **Joghurt**, der **Gewürzmischung**, **1TL Zitronenschale** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sauce** nach Geschmack mit mehr **Zitronenschale** verfeinern.



### 2. Brotchips backen

Das **Fladenbrot** in mundgerechte Stücke zupfen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit jeweils 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen 8-12Min. backen, bis die **Brotchips** knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 5. Salat zubereiten

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Den **Zitronensaft** mit 2TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurken** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 6. Fleisch zerzupfen

Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, mit zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen und mit der **Joghurtsauce** vermengen. Den **Salat** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Fleisch samt Sauce** darauf anrichten. Den **Hähnchensalat** mit den **Brotchips** garniert servieren.