

## Arabischer Brotsalat

mit Za'atar-Hähnchenbrust



30-40min



3-4 Personen

Die Frische der Minze und der Zitrone sind nicht nur lecker und gesund, sondern steigern, laut unserem Gastkoch Mzkin auch dein Energielevel. Eine wichtige Zutat dieses Brotsalates ist das Gewürz za'atar, das in vielen Regionen des mittleren Osten verwendet wird. Dabei mischt jede Region ihre eigene Version, die jedoch zumindest Thymian, Sesam und Sumach enthält.

- Romanasalat
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- frische Minze
- Pita Brot
- Tomate
- Mini-Gurke
- Za'ater <sup>11</sup>
- unbehandelte Zitrone
- rote Zwiebel
- Sumach

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Pfanne

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 17.9g,  
Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 47.8g



Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Strunk vom **Salat** entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Gurke** und **Tomaten** ebenso in mundgerechte Stücke schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Minze** ohne harte Stiele grob hacken.



**Brot** aus der Packung nehmen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Brotstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und 2EL Öl besprenkeln, gut vermengen und auf dem Blech verteilen. Nun im Ofen ca. 5-10Min. goldbraun und knusprig backen.



Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Za'tar** bestreuen. Das Za'tar gut an das Fleisch drücken. Wenn die Kinder kein Za'ater mögen, das Fleisch einfach mit Salz und Pfeffer würzen.



Pfanne mit 1EL ÖL auf mittlere Stufe erhitzen. Das Fleisch ca. 2-3Min. pro Seite goldbraun anbraten. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller auskühlen lassen. Nun das Fleisch auf dem Brotblech 10-15Min. im Ofen zu Ende garen und anschließend in Tranchen schneiden.



Inzwischen die **Zitrone** auspressen. In einer großen Schüssel 2EL Zitronensaft, Hälfte des **Sumachs**, Salz/Pfeffer und 4EL ÖL zu einem Dressing mixen. Zutaten aus Schritt 1 mit dem Dressing vermengen, evtl. nochmals nachschmecken. Das geröstete Brot unter den Salat mischen. Salat anrichten, restlichen Sumach darüber streuen und mit Fleisch servieren.