



Pulled-Chicken-Pitas mit Fenchelsalat

mit Cajun-Crème-fraîche und frischer Tomate



ca. 30min



2 Personen

Zerrupft vom anstrengenden Tag? Kein Problem. Wer seinem Essen gegenüber keine Minderwertigkeitskomplexe bekommen will, findet heute den idealen kulinarischen Freund: zerzaustes, lecker-saftiges Pulled Chicken auf unordentlicher Pita mit Struwelkopffenchelsalat. Rote Zwiebeln und Cajun-Würze machen Dampf in der Hütte, die Tomate hingegen beruhigt die Gemüter. Schönheit kommt von innen, und davon haben wir alle gaaanz viel!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 200g Pulled Chicken ^{1,3,6,10}

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

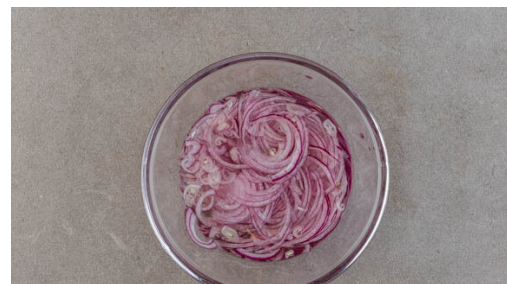
Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 113.0g, Eiweiß 30.9g



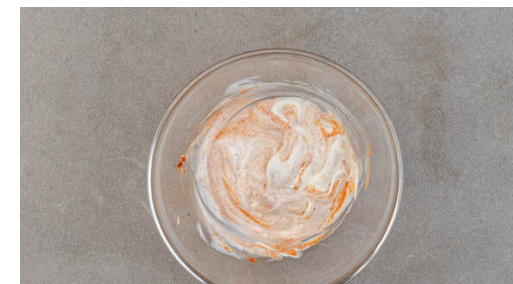
1. Fenchel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren. Den **Fenchel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und umgehend mit der Mayonnaisecreme vermengen, damit er nicht braun wird. **Tipp:** Etwaige **Fenchelreste** klein schneiden und ebenfalls untermischen.



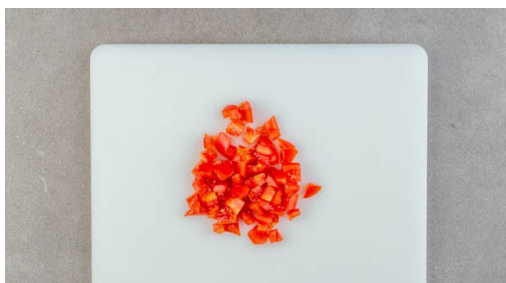
2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Vor dem Weiterverarbeiten in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Wer ein kräftigeres **Zwiebelaroma** bevorzugt, lässt das Einweichen einfach weg.



3. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit der **Gewürzmischung** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** fein würfeln.



5. Pitas belegen

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit der **½ der Zwiebeln**, den **Tomaten** und dem **Pulled Chicken** belegen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pitas** 7-8Min. im Ofen backen, bis sie an den Rändern knusprig werden. Den **Fenchel** mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen und zu den **Pitas** servieren.