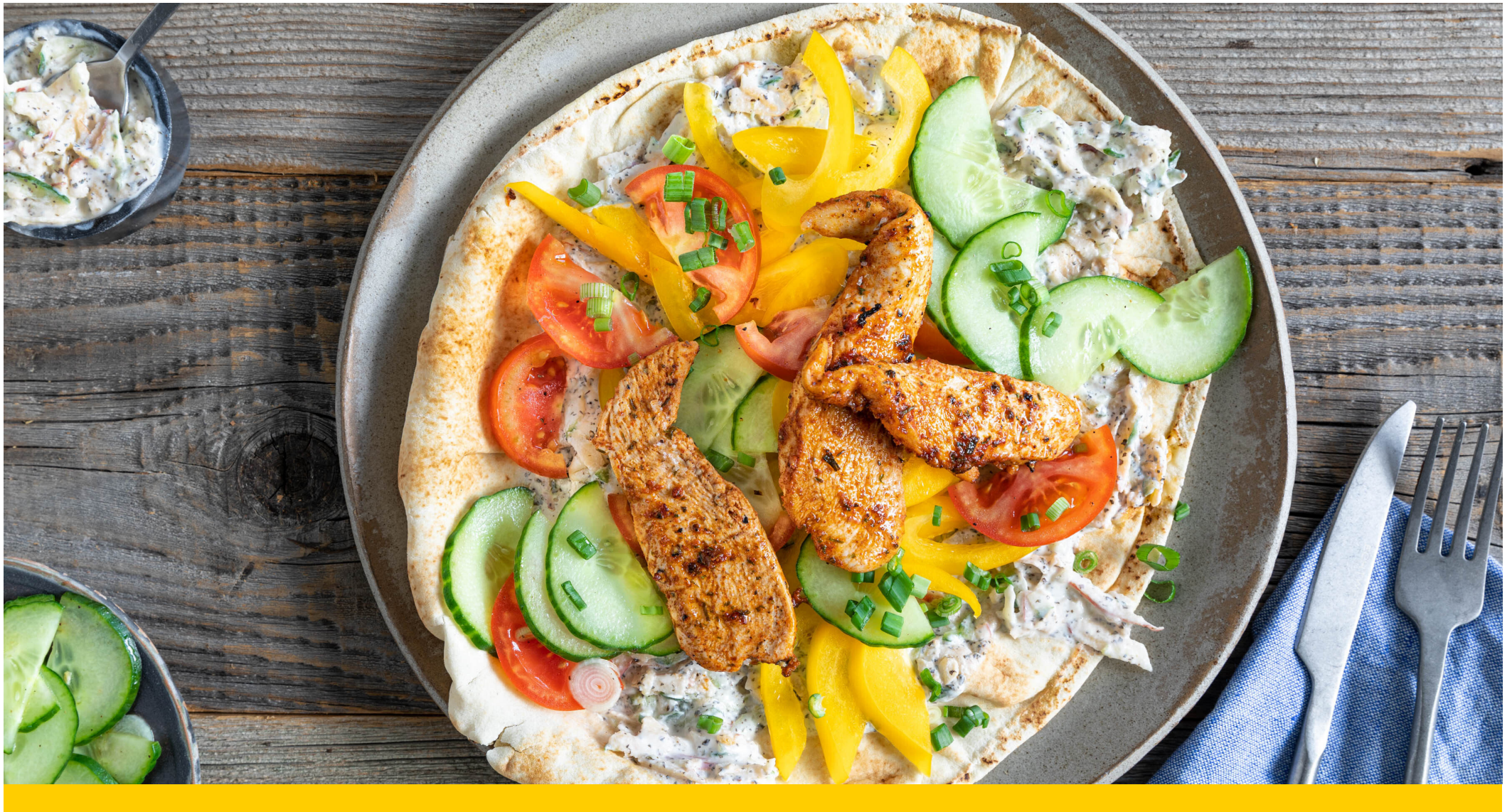




RS Tandoori-Hähnchenstreifen mit Gemüse

auf Vollkornpitabrot mit Minzraita



ca. 30min



2 Personen

Bei heißem Sommerwetter kommt uns dieses knusprige und üppig beladene Pitabrot gerade recht: Auf einer frischen Raita mit Gurke, Apfel 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!

- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Paprika

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 50.3g



4. Salat zubereiten

2. Raita zubereiten

A top-down view of four round, golden-brown potato slices arranged in a 2x2 grid on a dark metal cooling rack. The slices are slightly irregular in shape and have a textured, slightly wrinkled surface. The cooling rack is set against a dark, textured background.

5. Brote erwärmen

3. Fleisch backen

A pile of sliced yellow bell peppers, cut into thin, curved strips, resting on a white cutting board. The peppers are vibrant yellow and appear to be freshly sliced.

6. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pitabrote** 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.