



RS Tandoori-Bio-Hähnchenstreifen mit Gemüse

auf Vollkornpitabrot mit Minzraita



ca. 30min



3-4 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 das indisch gewürzte Bio-Hähnchenfilet und lädt euch zum Verkosten ein. Nur zu – dieser leichte Schmaus schmeckt zu jeder Tageszeit!

Was du von uns bekommst

- 2 Gurken
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Joghurt²
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Vollkornpitabrot¹
- 2 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

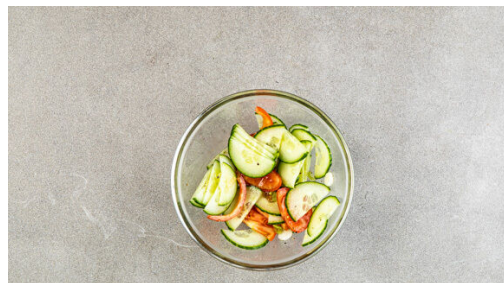
Nährwertangaben pro Portion

Energie 513kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 32.8g



1. Raita vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. **1 Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **übrige Gurke** in ein Sieb raspeln. Mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurkenraspeln** drücken. Den **Apfel** halbieren und ebenfalls grob raspeln.



4. Salat zubereiten

Die **Tomaten** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. Den **restlichen Limettensaft** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurkenscheiben**, die **Tomaten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** mit dem **Dressing** vermengen.



2. Raita zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit den **Gurken-** und den **Apfelraspeln**, **1TL Limettensaft** sowie **1EL Minze** verrühren. Die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brote erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **2EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung**, **3EL Olivenöl** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** im Ofen 8-10Min. backen, bis es gar ist.



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.