



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!

- 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}

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

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



1. Fenchel vorbereiten

A close-up photograph of a pile of finely diced red bell peppers. The peppers are cut into small, irregular cubes and are piled together on a white, rectangular cutting board. The background is a neutral, light gray surface.

4. Tomaten schneiden

A top-down view of a clear glass bowl containing a salad of thinly sliced red onions and green herbs, all submerged in a dark red dressing. The bowl is centered on a light-colored, textured surface.

2. Zwiebel schneiden

A top-down view of four round pizzas arranged on a rectangular, light-colored baking tray. Each pizza is topped with a generous layer of pulled pork, sliced red bell peppers, and sliced red onions. The pizzas are set against a plain, light-colored background.

5. Pitas belegen



3. Crème fraîche verfeinern

6. Fertigstellen & servieren

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