



Za'atar-Hähnchensalat

mit knusprigen Vollkornpitachips



ca. 35min



2 Personen

Einen Knusperspaß vom Feinsten holst du dir heute aus deiner Kochbox und genießt ihn in froher Runde - falls etwas für die anderen übrig bleibt! Denn am liebsten möchte man die knusprigen Pitachip so voll wie möglich mit der cremigen Melange aus gezupftem Hähnchenfleisch, duftender Za'atar-Kräutermischung, frischen Tomaten und Zwiebeln beladen. Unser Tagesmotto: Wer zuerst kommt, genießt am längsten.

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ³
- 1 Gurke
- 1 Paprika

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 18.5g,
Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 51.2g



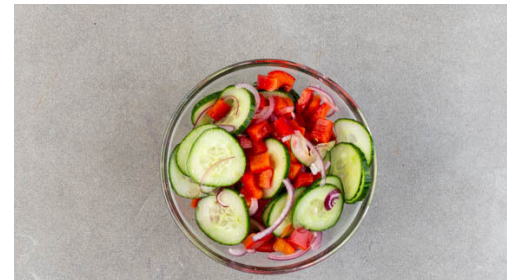
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für das **Fleisch** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. In das kochende Wasser geben und in 8-10Min. gar kochen.



Den **Knoblauch**, die **gewürfelten Zwiebeln** und die **Tomaten** mit dem **Joghurt**, der **Gewürzmischung**, **½ TL Zitronenschale** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Sauce** nach Geschmack mit mehr **Zitronenschale** verfeinern.



Die **Pitabrote** erst halbieren, dann jede Hälfte in **4 Dreiecke** schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in 8-11Min. knusprig backen.



Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Zitronensaft** mit 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Zwiebelstreifen**, die **Gurken** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Die **Zwiebel** schälen und halbieren, dann **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.



Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen, mit zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen und mit der **Joghurtsauce** vermengen. Den **Salat** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Fleisch samt Sauce** darauf anrichten. Den **Hähnchensalat** mit den **Pitachips** garniert servieren.