



Mediterrane Hähnchenspieße

mit Pitabrot und Salat



20-30min



3-4 Personen

Hach, Sommer - die beste Zeit für leckere Grillspieße! Mediterran gewürzt mit getrocknetem Oregano und Paprikapulver gibt es zum gegrillten Hähnchen einen erfrischenden Salat aus fruchtigen Tomaten und knackiger Gurke, einen cremigen Joghurtdip und knuspriges Pitabrot.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Packung Pitabrot¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 34.2g



1. Marinade mischen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ca. die **1/2 des getrockneten Oregano** mit dem **Paprikapulver** und 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** vermischen.



2. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden, mit der **Marinade** vermengen und beiseitestellen.



3. Zitronenschale abreiben

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Streifen, die **andere Hälften** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1-2EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft**, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



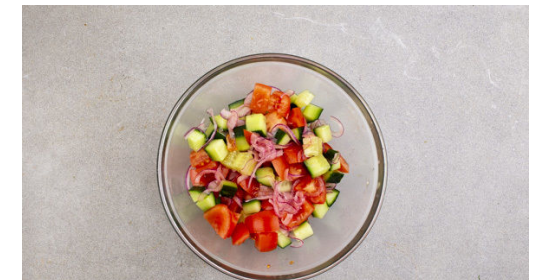
4. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronenabrieb nach Geschmack** würzen.



5. Spieße braten

Die **Fleischwürfel** und die **Zwiebelwürfel** abwechselnd auf die **Holzspieße** ziehen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die **Spieße** auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist und die **Spieße** appetitlich gebräunt sind.



6. Salat mischen

Die **Pitabrote** 2-3Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **eingelegeten Zwiebeln** mischen und den **Salat** nach Wunsch noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenspieße** mit dem **Salat** anrichten und mit den **Pitabrotten**, dem **Joghurtdip** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.