



Mediterrane Spieße mit Bio-Hähnchen

dazu Vollkornpitabrot & Tomaten-Gurken-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Hach, Sommer – die beste Zeit für leckere Grillspieße! Mediterran gewürzt mit getrocknetem Oregano und Paprikapulver gibt es zum gegrillten Bio-Hähnchen einen erfrischenden Salat aus fruchtigen Tomaten und knackiger Gurke, einen cremigen Joghurtdip und knuspriges Vollkornpitabrot. Und die beste Nachricht: Ist gerade kein Sommer, kommt er so trotzdem zu dir! Win-win!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Tomaten
- 1 große Gurke
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹

Was du zu Hause benötigst

- 3g Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Grillpfanne
- 8 Schaschlikspieße
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 636kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 37.7g



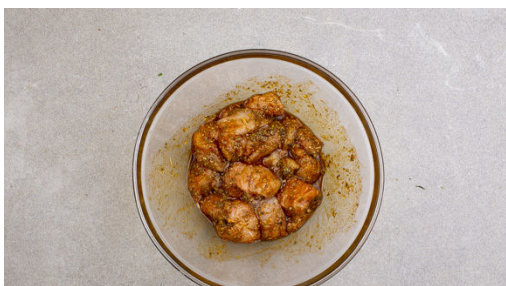
1. Würzöl anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Bei Verwendung von Holzspießen die Schaschlikspieße in kaltem Wasser einweichen. Die **½ des getrockneten Oregano** mit dem **Paprikapulver**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



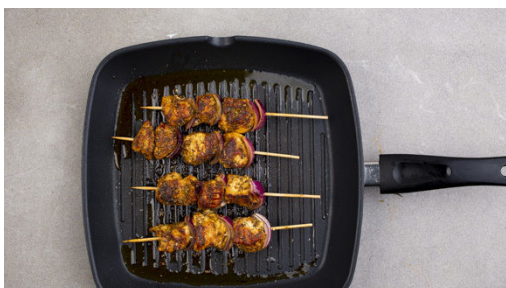
4. Salat und Dip vorbereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronenschale nach Geschmack** würzen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



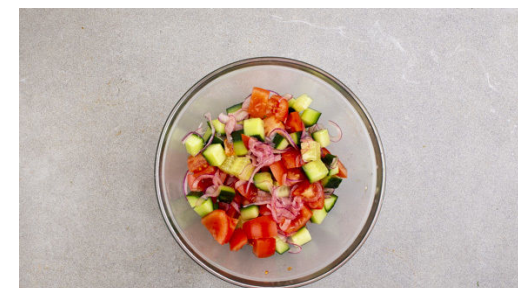
5. Spieße braten

Die **Fleischstücke** und die **Zwiebelwürfel** abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße 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. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



3. Zwiebeln einlegen

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



6. Salat fertigstellen

Die **Pitabrote** 4-6Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **eingelegten Zwiebeln** vermengen und den **Salat** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Hähnchenspieße** mit dem **Salat** und dem **Joghurtdip** anrichten, mit den **Zitronenspalten** garnieren und mit den **Pitabrot** servieren.