



Hähnchen-Schawarma im Vollkornpitabrot

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



20-30min



3-4 Personen

Hähnchen-Schawarma im Brot ist zu Recht ein Klassiker der orientalischen Küche. Der Orient ist gerade zu weit weg? Kein Problem, wir liefern dir heute alles, was du brauchst, um diesen Genuss ganz easy selbst zu erleben: zartes Hähnchenfleisch und die richtige Würzmischung, knackig-frische Gurke, Zwiebel und Tomaten, cremigen Joghurt, Kräuter satt und leckeres Vollkornpitabrot!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 20g frische Petersilie und Minze
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 5 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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 498kcal, Fett 20.0g, Kohlenhydrate 34.5g, Eiweiß 40.2g



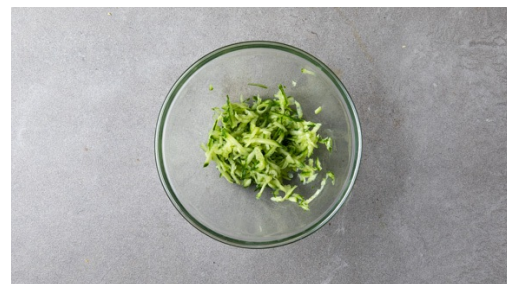
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 1-2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



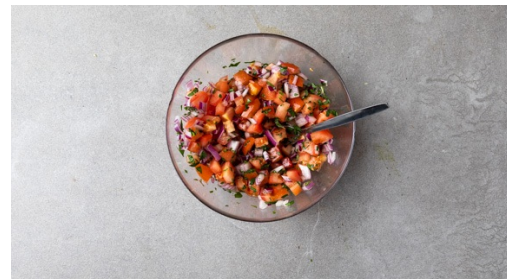
4. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. **4 Pitabrote** im Ofen ca. 4Min. oder bis zur gewünschten Bräunung aufbacken. **Tipp:** Übriges **Pitabrot** einfach einfrieren und später für ein anderes Gericht verwenden.



2. Gurke reiben

Die **Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 1 Prise Salz vermengen, dann beiseitestellen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



5. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Mit den **Zwiebeln**, der **restlichen Minze** und der **restlichen Petersilie** vermengen und den **Salat** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Joghurt mischen

In einem Sieb die Flüssigkeit der **Gurken** mit den Händen so gut wie möglich auspressen. Dann die **Gurkenraspel** mit der **1/2 der Minze** und der **1/2 der Petersilie** unter den **Joghurt** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. rundum scharf anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und kurz mitbraten. Die **Pitabrote** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Fleisch**, dem **Kräuter-Gurken-Joghurt** und dem **Tomatensalat** füllen und servieren. **Tipp:** Falls **Salat** übrig bleibt, diesen dazu servieren.