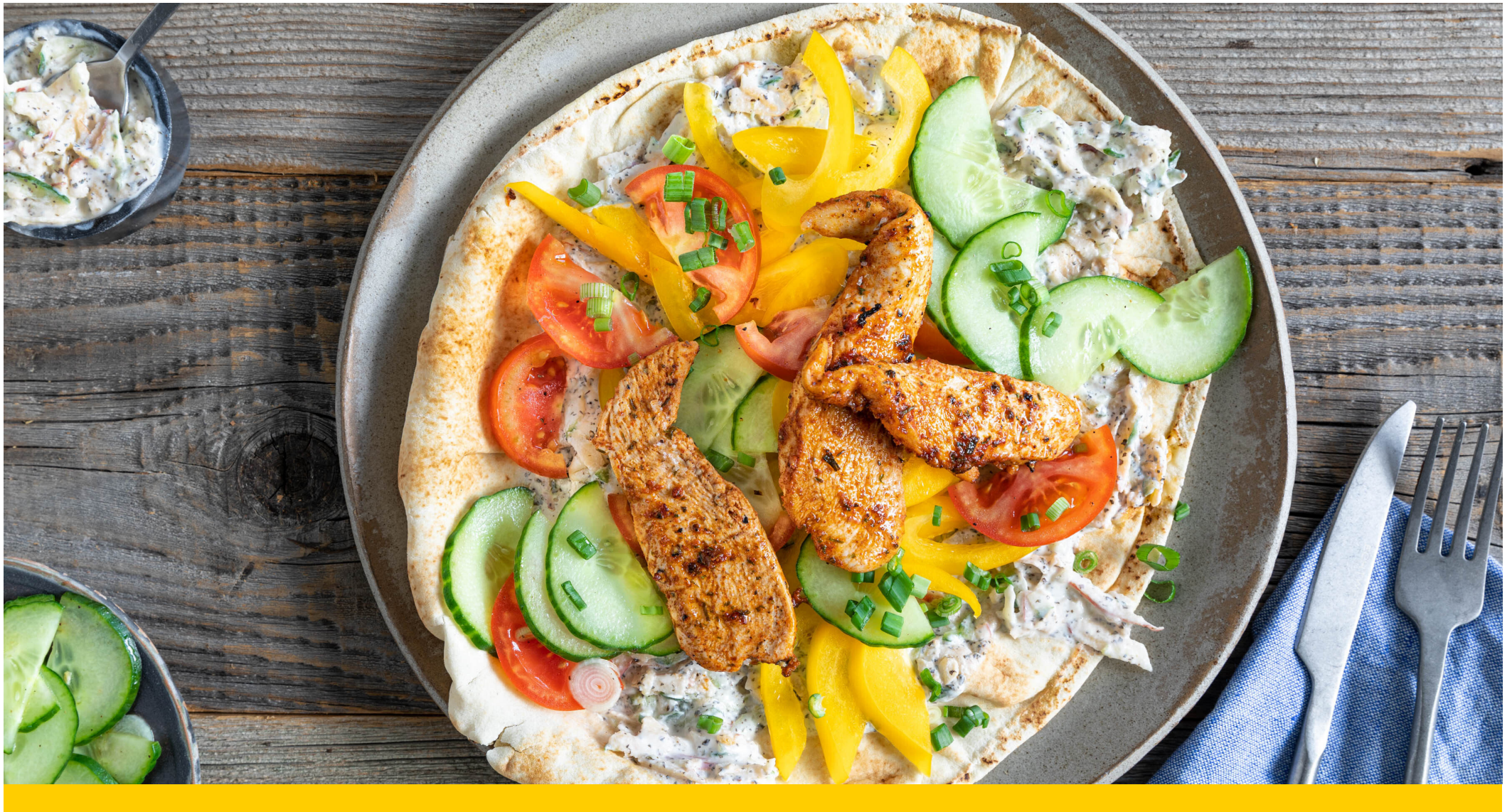




Tandoori-Hähnchenstreifen mit Gemüse

auf Vollkornpitabrot mit Minzraita



ca. 30min



2 Personen

Bei heißem Sommerwetter kommt uns dieses knusprige und üppig beladene Pitabrot gerade recht: Auf einer frischen Raita mit Gurke, Apfel und Minze zeigt sich das knackige und spritzig angemachte Gemüse von seiner schönsten Seite. Ganz obenauf thront hübsch gebräunt ein indisch gewürztes Hähnchenfilet und lädt euch zum Verkosten ein. Nur zu – dieser leichte Schmaus schmeckt zu jeder Tageszeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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.

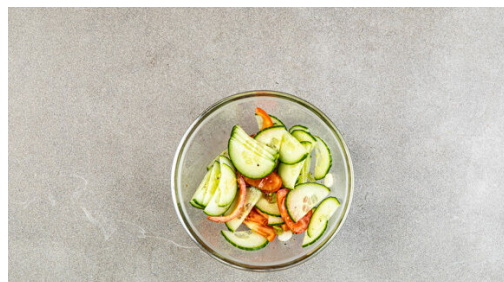
Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 50.3g



1. Raita vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** längs halbieren und **eine Hälfte** quer in dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** in ein Sieb raspeln. Mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit aus den **Gurkenraspeln** drücken. Den **Apfel** halbieren, dann **eine Hälfte** ebenfalls grob raspeln, die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



4. Salat zubereiten

Die **Tomate** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, dabei den **grünen Teil** für die Garnitur beiseitelegen. **1TL Limettensaft** mit 2TL Olivenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Gurkenscheiben**, die **Tomaten** und die **weißen Lauchzwiebelringe** mit dem **Dressing** vermengen.



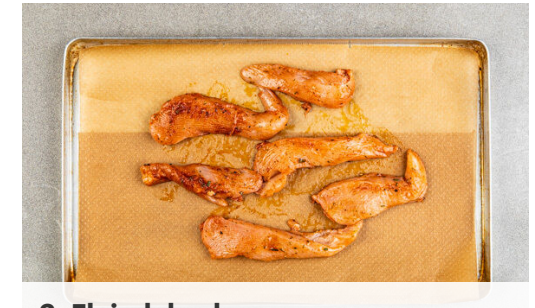
2. Raita zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit den **Gurken-** und den **Apfelraspeln**, **1TL Limettensaft** sowie **2TL Minze** verrühren. Die **Raita** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brote erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit **1EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung**, **1EL Olivenöl** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** im Ofen 8-10Min. backen, bis es gar ist.



6. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pitabrote** zuerst mit der **Minzraita** bestreichen, dann die **Paprikastreifen**, den **Salat** und zum Schluss das **Fleisch** darauf verteilen. Mit dem **Lauchzwiebelgrün**, der **Limettenschale** und 1 Prise (frisch gemahlenem) Pfeffer bestreuen und servieren.