



## Pulled-Chicken-Pitas mit Fenchelsalat

mit Cajun-Crème-fraîche und frischer Tomate



ca. 35min



3-4 Personen

Zerrupft vom anstrengenden Tag? Kein Problem. Wer seinem Essen gegenüber keine Minderwertigkeitskomplexe bekommen will, findet heute den idealen kulinarischen Freund: zerzaustes, lecker-saftiges Pulled Chicken auf unordentlicher Pita mit Struwelkopffenchelsalat. Rote Zwiebeln und Cajun-Würze machen Dampf in der Hütte, die Tomate hingegen beruhigt die Gemüter. Schönheit kommt von innen, und davon haben wir alle gaaanz viel!

### Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 2 Pck. Pitabrot <sup>2</sup>
- 400g Pulled Chicken <sup>1,2,4,5</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

### Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

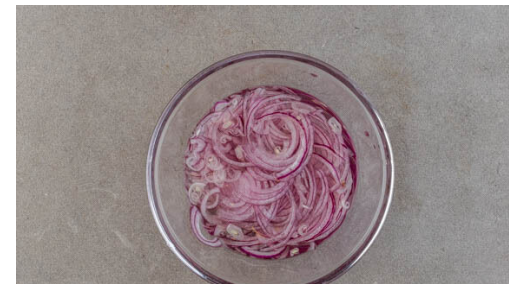
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 885kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 110.1g, Eiweiß 30.4g



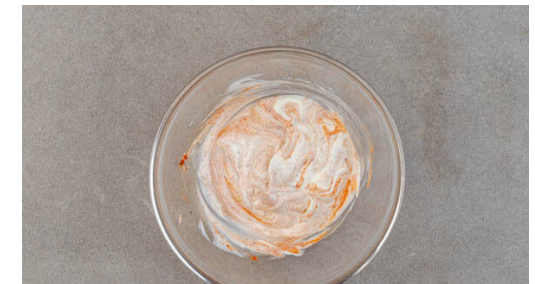
#### 1. Fenchel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL Mayonnaise, 2EL hellen Essig, 2 kräftige Prisen Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer glatt rühren. Den **Fenchel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und umgehend mit der Mayonnaisecreme vermengen, damit er nicht braun wird. **Tipp:** Etwaige **Fenchelreste** klein schneiden und ebenfalls untermischen.



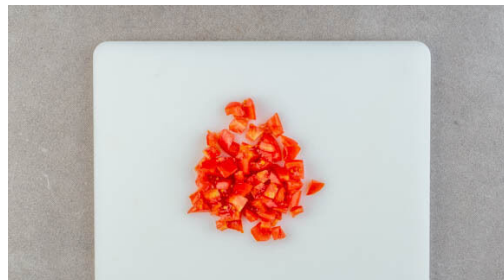
#### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Vor dem Weiterverarbeiten in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Wer ein kräftigeres **Zwiebelaroma** bevorzugt, lässt das Einweichen einfach weg.



#### 3. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit der **Gewürzmischung** verrühren und mit ½TL Salz würzen.



#### 4. Tomate schneiden

Die **Tomaten** fein würfeln.



#### 5. Pitas belegen

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **Pitas** mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit der ½ der **Zwiebeln**, den **Tomaten** und dem **Pulled Chicken** belegen.



#### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Pitas** 7-8Min. im Ofen backen, bis sie an den Rändern knusprig werden. Den **Fenchel** mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen und zu den **Pitas** servieren.