



Schawarma-Hähnchen in Vollkornpita

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



ca. 20min



2 Personen

Schawarma-Hähnchen 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 passende Würzmischung, knackig-frische Gurke, Zwiebel und Tomaten, cremigen Joghurt, Kräuter satt und leckeres Vollkornpitabrot!

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 2 Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 521kcal, Fett 18.2g,
Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 40.8g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **2 Pitabrote** im Ofen in 4-6Min. goldbraun aufbacken.



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



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit den **Zwiebeln** und den **restlichen Kräutern** vermengen und den **Salat** mit 1 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



In einem Sieb die Flüssigkeit der **Gurken** mit den Händen so gut wie möglich auspressen. Die **Gurkenraspel** mit der **½ der Kräuter** unter den **Joghurt** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in 2-3Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. 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.