



Schawarma-Hähnchen in Vollkornpita

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



ca. 25min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 20g Petersilie & Minze
- 2 Becher Joghurt ²
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 40.0g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



2. Gurke reiben

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



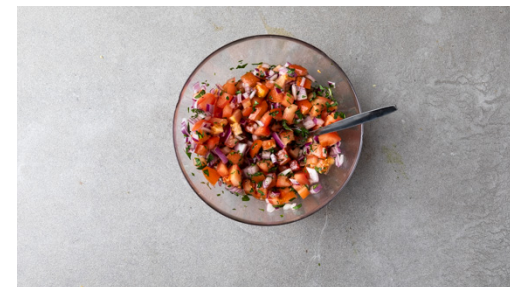
3. Joghurt mischen

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.



4. Zwiebel schneiden

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



5. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und mit den **Zwiebeln** und den **restlichen Kräutern** vermengen und den **Salat** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 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.