



RS Mediterraner Salat mit Hähnchen

mit würzigem Dressing und Pita-Ecken



ca. 20min



3-4 Personen

Dieser mediterrane Salat mit knackigen Gurken, fruchtigen Tomaten und zartem Babymangold ist die perfekte Mahlzeit für die ganze Familie! Dazu gibt es saftiges Hähnchen in einem würzigen Dressing, begleitet von knusprigen Pita-Ecken. Leicht, lecker und in kürzester Zeit zubereitet - ideal für stressige Tage. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 100g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 39.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Pitabrot rösten

Die **Pitabrote** in **je 8 Dreiecke** schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in 12-15Min. knusprig rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und auf beiden Seiten mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt und gar ist.



4. Dressing zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 1EL hellem Essig, 2EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 kräftigen Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten

Die **Gurke**, die **Tomaten**, den **Babymangold** und die **Pita-Ecken** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Fattu...was?

Schon mal von Fattusch gehört? Nein? Na dann, heute ist es auf dem Teller! Denn unser heutiges Gericht kommt einem ursprünglichen libanesischen Fattusch sehr nahe: mit Tomaten, Gurken, geröstetem Brot und einem würzigen Dressing. Das Hähnchen und den Babymangold haben wir uns mal so erlaubt ...