



RS Mediterraner Salat mit Hähnchen

mit würzigem Dressing und Pita-Ecken



ca. 20min



2 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 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Vollkornpitabrot²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung³
- 50g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- 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.

Kochtipp

Übriges Pitabrot kann für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 47.5g



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

3 Pitabrote in **je 8 Dreiecke** schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in 12-15Min. knusprig rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Pitabrot** verwenden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **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 1EL 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, 1EL Mayonnaise, 1EL 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 ...