



Gebratene Gyros-Hähnchenstücke

auf Brotsalat im Fatoush-Style



20-30min



2 Personen

Fatoush ist ein libanesischer Brotsalat, der traditionell aus Gurken, Tomaten, frittiertem Fladenbrot und einigen Kräutern und Gewürzen besteht. Wir reichen heute eine etwas vereinfachte Version mit knusprig gebackenen Stücken aus Vollkornpitabrot. Dazu gibt es ein cremig-würziges Sesamdressing und saftiges Gyros-Hähnchen frisch aus der Pfanne. Unkompliziert, frisch und einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 25g Tahini ²
- 1 große Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 42.8g



1. Dressing anrühren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Tahini** mit dem Knoblauch, 2EL Wasser, 1TL hellem Essig, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



4. Fleisch braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und rundum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. goldbraun und gar braten. Vom Herd nehmen und die **½ der Gewürzmischung** untermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in schmale Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit dem **Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



5. Anrichten & servieren

Die **Pita-Dreiecke** in mundgerechte Stücke brechen und **⅓ der Stücke** unter den **Salat** heben. Das **Fleisch** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und servieren, die **restlichen Pita-Stücke** dazu reichen.



3. Pitas backen

2 Pitas in **je 8 Dreiecke** schneiden und mit 1EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 8-10Min. backen, bis sie knusprig werden; dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. (Siehe auch Schritt 6.)



6. Prall gefüllt

Ja, offiziell ist das hier ein Salat mit gebratenen Hähnchenstücken. Wer aber auf Abwechslung steht und gerne mal mit den Händen isst, kann stattdessen auch gefüllte Pitabrote servieren. Dafür die Pitas ganz lassen und knusprig aufbacken. Den Salat und das Fleisch wie gehabt zubereiten – nur eben ohne die Brotstücke. Dann die Pitas aufschneiden, mit Salat und Fleisch füllen und genießen!