



## Hähnchenpita Schawarma-Style

mit knackigem Gemüse und Joghurtsauce



ca. 25min



2 Personen

Das ganze Besteck ist in der Spülmaschine? Na, dann wird heute einfach mit den Händen gegessen! Aber auch ungeachtet des Vorhandenseins von Messer und Gabel genehmigen wir uns ab und zu gern mal ein vollgepacktes Pita-Sandwich. Heute füllen wir die Brottaschen mit gebratenem Gemüse und saftigem Hähnchen. Das restliche Gemüse gibt's als Rohkoststicks mit Joghurdip dazu. Schnell, einfach und handlich – guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Pitabrot<sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne

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 767kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 44.3g



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen für die **Pitabrote** auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen (siehe auch Schritt 6). Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in 2-3cm große Würfel schneiden. 1 kleine Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Wer Knoblauch mag, kann natürlich auch eine größere Zehe verwenden.



### 4. Pitabrote aufwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen. Währenddessen die **Gurkenscheiben** mit 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Den **Joghurt** mit dem Knoblauch und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dip** verrühren, ggf. mit mehr Salz abschmecken.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** einmal längs und einmal quer halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die **½ der Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden, die **andere ½ der Gurke** in ca. 1cm dicke Sticks schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 5. Anrichten & servieren

Die **Pitabrote** mit etwas **Joghurtdip**, dem **gebratenen Fleisch und Gemüse** sowie den **Gurkenscheiben** füllen und servieren. Die **Gurkensticks** und die **übrige Paprika** mit dem restlichen **Joghurtdip** dazu reichen.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in Streifen schneiden, dann mit den **Zwiebeln**, der **½ der Paprika** und der **Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-7Min braten, bis das **Fleisch** gar ist. Vom Herd nehmen und mit Salz abschmecken.



### 6. Alternative Methoden

Wer einen Toaster besitzt, kann die Pitabrote auch damit aufwärmen und darf den Backofen ausgeschaltet lassen. Außerdem kann man die Gemüsesticks auch ruckzuck in einen Salat umwandeln: Dazu die Gemüsesticks würfeln und mit dem übrigen Joghurtdip verrühren, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, und schon steht der frische Salat auf dem Tisch.