



Bio-Hähnchenschawarma in Vollkornpita

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



ca. 20min



2 Personen

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 Bio-Hähnchenfleisch und die passende Würzmischung, knackig-frische Gurke, Zwiebel und Tomaten, cremigen Joghurt, Kräuter satt und leckeres Vollkornpitabrot!

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Becher Joghurt²
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Die übrigen Pitabrote können eingefroren werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 50.5g



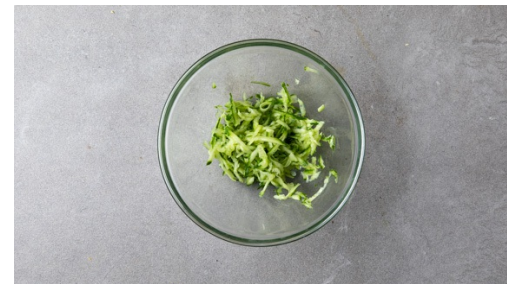
1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



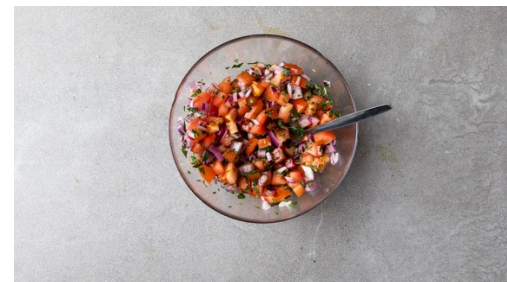
4. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **2 Pitabrote** im Ofen in 4-6Min. goldbraun aufbacken.



2. Gurke reiben

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



5. Tomatensalat zubereiten

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



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.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.