



Mediterrane Hähnchenspieße

mit Vollkornpitabrot & Tomaten-Gurken-Salat



ca. 20min



2 Portionen

Hach, Sommer – die beste Zeit für leckere Grillspieße! Mediterran gewürzt mit getrocknetem Oregano und Paprikapulver gibt es zum gegrillten Hähnchen einen erfrischenden Salat aus fruchtigen Tomaten und knackiger Gurke, einen cremigen Joghurtdip und knuspriges Vollkornpitabrot. Und die beste Nachricht: Ist gerade kein Sommer, kommt er so trotzdem zu dir! Win-win!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Grillpfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die übrigen Pitabrote können eingefroren werden.

Allergene

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

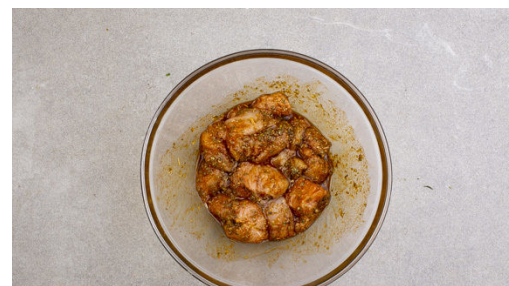
Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 23.6g, Kohlenhydrate 62.0g, Eiweiß 42.5g



1. Würzöl anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Bei Verwendung von Holzspießen die Schaschlikspieße in kaltem Wasser einweichen. **½TL getrockneten Oregano** mit der **½ des Paprikapulvers**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



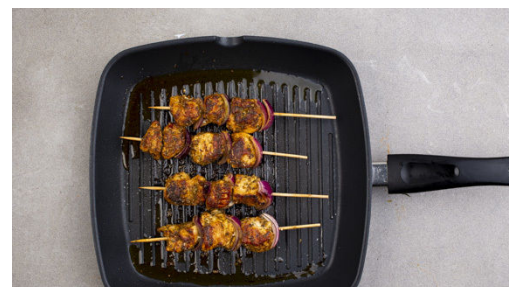
3. Zwiebeln einlegen

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen, die **andere Hälfte** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft** und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



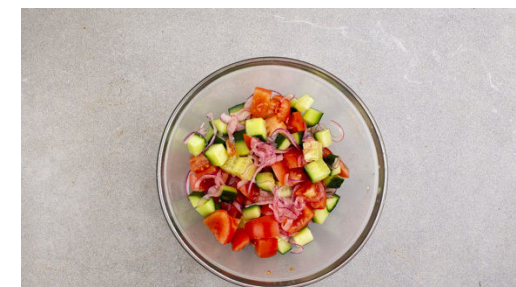
4. Salat und Dip vorbereiten

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **restliche Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer sowie **Zitronenschale nach Geschmack** würzen.



5. Spieße braten

Die **Fleischstücke** und die **Zwiebelwürfel** abwechselnd auf 4 Schaschlikspieße ziehen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und die **Spieße** auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist und die **Spieße** appetitlich gebräunt sind. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.



6. Salat fertigstellen

2 Pitabrote 4-6Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **eingelegten Zwiebeln** vermengen und den **Salat** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Hähnchenspieße** mit dem **Salat** und dem **Joghurtdip** anrichten, mit den **Zitronenspalten** garnieren und mit den **Pitabrot** servieren.