



## Mediterrane Spieße mit Bio-Hähnchen

dazu 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 Bio-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 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Pck. Vollkornpitabrot<sup>1</sup>

## 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.

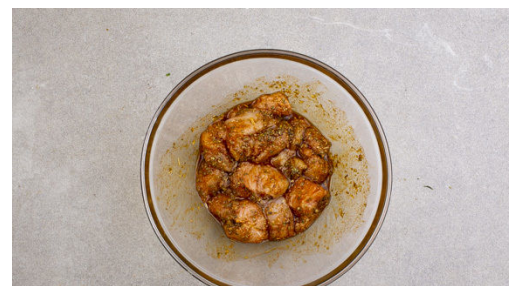
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 65.4g, Eiweiß 39.9g



### 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, mit dem **Würzöl** vermengen und beiseitestellen.



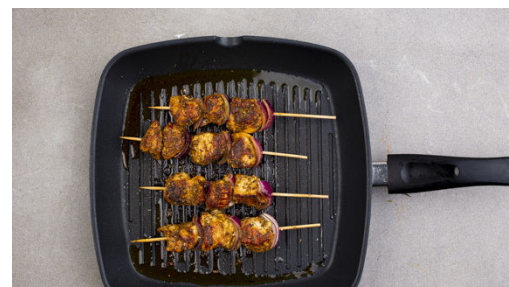
### 3. Zwiebeln einlegen

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.



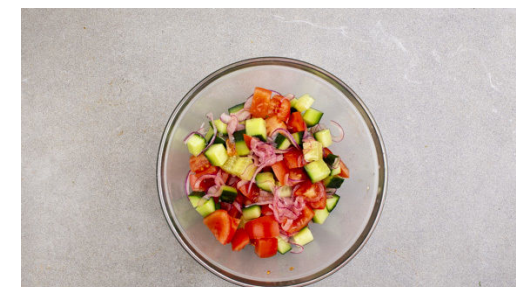
### 4. Salat und Dip vorbereiten

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 **eingelegeten 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.