



Hähnchen-Schawarma in Vollkornpitabrot

mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat



20-30min



2 Personen

Hähnchen-Schawarma 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 Hähnchenfleisch und die richtige Würzmischung, knackig-frische Gurke, Zwiebel und Tomaten, cremigen Joghurt, Kräuter satt und leckeres Vollkornpitabrot!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 3 Tomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 545kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 42.3g, Eiweiß 42.2g



Den Backöfen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. **2 Pitabrote** im Ofen ca. 4Min. oder bis zur gewünschten Bräunung aufbacken. **Tipp:** Die **restlichen Brote** einfach einfrieren und später für ein anderes Gericht verwenden.



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



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Mit den **Zwiebeln**, der **restlichen Minze** und der **restlichen Petersilie** vermengen und den **Salat** mit 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



In einem Sieb die Flüssigkeit der **Gurken** mit den Händen so gut wie möglich auspressen. Dann die **Gurkenraspel** mit der **1/2 der Minze** und der **1/2 der Petersilie** unter den **Joghurt** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei starker Hitze 2-3 Min. rundum scharf anbraten. 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.