



Mediterrane Hähnchenspieße

mit Pitabrot und Salat



20-30min



3-4 Personen

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 Pitabrot.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung Pitabrot¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 8 Schaschlikspieße

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 36.4g



1. Marinade anrühren

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ca. die **1/2 des getrockneten Oregano** mit dem **Paprikapulver** und 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren.



2. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Mit der **Marinade** vermengen und beiseitestellen.



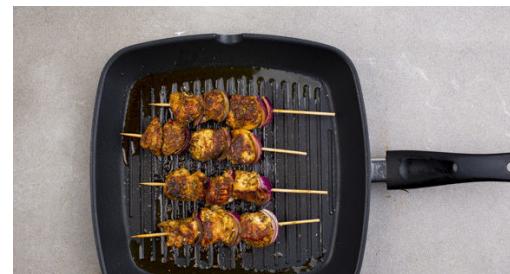
3. Zwiebeln einlegen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in feine Streifen, die **übrigen Hälften** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebelstreifen** mit 1-2EL Olivenöl, **1-2TL Zitronensaft**, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.



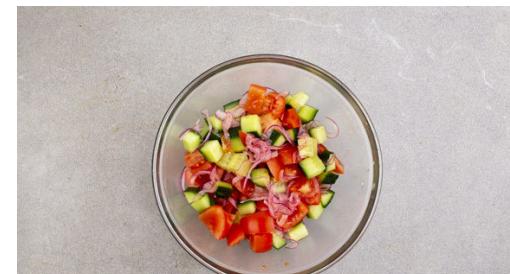
4. Salat und Dip vorbereiten

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



5. Spieße braten

Die **Fleischstücke** und die **Zwiebelwürfel** abwechselnd auf 8 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.



6. Salat fertigstellen

Die **Pitabrote** 2-3Min. im Ofen aufbacken. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **eingelegten Zwiebeln** vermengen und den **Salat** nach Wunsch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Hähnchenspieße** mit dem **Salat** und dem **Joghurtdip** anrichten, mit den **Zitronenspalten** garnieren und mit den **Pitabrot** servieren.