



## Pulled-Chicken-Pitas mit Fenchelsalat

mit Cajun-Crème-fraîche und frischer Tomate

ca. 30min 2 Portionen

Zerrupft vom anstrengenden Tag? Kein Problem. Wer seinem Essen gegenüber keine Minderwertigkeitskomplexe bekommen will, findet heute den idealen kulinarischen Freund: zerzaustes, lecker-saftiges Pulled Chicken auf unordentlicher Pita mit Struwelkopffenchelsalat. Rote Zwiebeln und Cajun-Würze machen Dampf in der Hütte, die Tomate hingegen beruhigt die Gemüter. Schönheit kommt von innen, und davon haben wir alle gaaaanz viel!

## Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche<sup>3</sup>
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Pitabrot<sup>2</sup>
- 200g Pulled Chicken<sup>1,2,4,5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 112.7g, Eiweiß 30.6g



### 1. Fenchel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1EL Mayonnaise, 1EL hellen Essig, 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren. Den **Fenchel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und umgehend mit der Mayonnaisecreme vermengen, damit er nicht braun wird. **Tipp:** Etwige **Fenchelreste** klein schneiden und ebenfalls untermischen.



### 4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** fein würfeln.



### 2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Vor dem Weiterverarbeiten in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Wer ein kräftigeres **Zwiebelaroma** bevorzugt, lässt das Einweichen einfach weg.



### 3. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit der **½ der Gewürzmischung** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



### 5. Pitas belegen

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit der **Crème fraîche** bestreichen und mit der **½ der Zwiebeln**, den **Tomaten** und dem **Pulled Chicken** belegen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Pitas** 7–8Min. im Ofen backen, bis sie andern Rändern knusprig werden. Den **Fenchel** mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen und zu den **Pitas** servieren.