



Pulled-Chicken-Pitas mit Fenchelsalat

mit milchfreiem Cajun-Dip und frischer Tomate



ca. 35min



4 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 gaaanz viel!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- 500ml vegane Haferkochcreme^{2,4}
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 3 Tomaten
- 2 Pck. Pitabrot²
- 400g Pulled Chicken^{1,2,3,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 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), Senf (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 109.5g, Eiweiß 30.3g



1. Fenchel vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL Mayonnaise, 2EL hellen Essig, 2 kräftige Prisen Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer glatt rühren. Den **Fenchel** mit einer Küchenreibe grob raspeln und umgehend mit der Mayonnaisecreme vermengen, damit er nicht braun wird. **Tipp:** Etwaige **Fenchelreste** klein schneiden und ebenfalls untermischen.



4. Tomate schneiden

Die **Tomaten** fein würfeln.



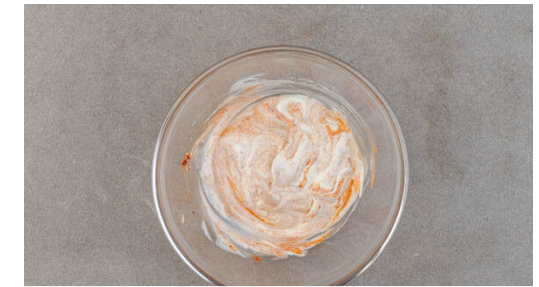
2. Zwiebel schneiden

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.



5. Pitas belegen

Die **Pitabrote** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **Pitas** mit dem **Dip** bestreichen und mit der **½ der Zwiebeln**, den **Tomaten** und dem **Pulled Chicken** belegen.



3. Dip zubereiten

Die **vegane Kochcreme** mit der **Gewürzmischung** verrühren und mit ½TL Salz würzen.



6. Fertigstellen & servieren

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