



## 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 Struwwelkopffenchelsalat. 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise 1
- 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  $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen.



### 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.