



RS Vollkornpitabrot mit Zwiebelhähnchen

dazu Salat mit Tomaten und Joghurtdip



ca. 25min



4 Portionen

Wer ein kleines Mittagessen braucht oder unbeschwert in den Feierabend starten möchte, ist mit diesem Rezept gut bedient: Griechisch gewürztes Hähnchen und zart gebratene Zwiebeln machen es sich in warmen Vollkornpitataschen gemütlich, und ein gemischter Salat mit saftigen Tomaten sowie Joghurtdip sorgen für Frische und Farbe auf dem Teller. Einfach, aber so gut!

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Becher Joghurt ²
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 56.8g, Eiweiß 36.0g



1. Tomaten zubereiten

2EL Olivenöl mit 2TL Balsamicoessig, 1TL Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit dem Dressing vermengen und beiseitestellen.



2. Dip vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit dem **Joghurt**, **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dip** verrühren.



3. Zutaten schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trockentupfen und ebenfalls in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Zwiebeln & Fleisch braten

Die **Zwiebeln** und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun und gar braten, dann die **restliche Gewürzmischung** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zufügen und weitere ca. 30Sek. braten.



5. Pitabrote erwärmen

2 Pitabrote in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis sie außen leicht knusprig und innen warm und weich sind. Mit den **restlichen Pitabroten** genauso verfahren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Salatmischung** unter die **Tomaten** und das Dressing heben. Die **Pitabrote** aufschneiden, die Innenseiten mit dem **Dip** bestreichen und die **Pitabrote** mit den **Zwiebeln** und dem **Fleisch** füllen. Mit dem **Salat** als Beilage servieren.