

# Pita mit Hähnchensalat



## Das brauchst du:

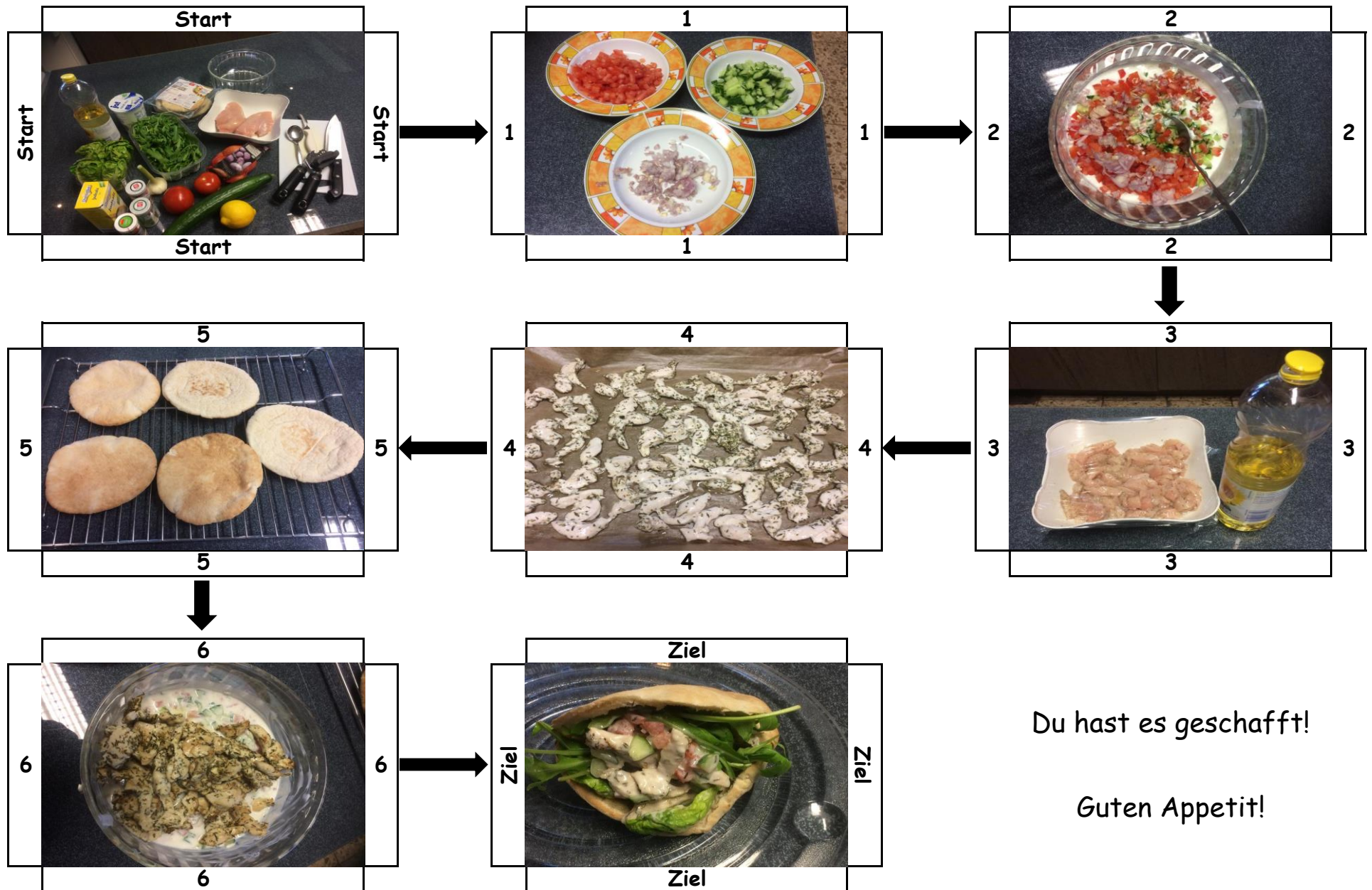
0,5	Salatgurke	* Brett
2	Tomaten	* Messer
2	rote Zwiebeln	* Knoblauchpresse
2	Knoblauchzehen	* Schüsseln
300 g	Naturjoghurt	* Löffel
1 EL	Zitronensaft	* Backblech
2 EL	Olivenöl	* Grillrost
Gewürze (Koriander, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer)		
500 g	Hähnchenbrustfilet	
4	Pita-Brote (Fertigprodukt)	
7	Salatblätter	
1 Bund	Rucola	

## So geht's:

- Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, von dem Stielansatz befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen.  
1. Den Joghurt mit einer durchgepressten Knoblauchzehe und Zitronensaft glattrühren. Gurke, Tomaten und Zwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Grill im Backofen anheizen.  
Für die Marinade das Öl mit der zweiten durchgepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Koriander und Kräutern verrühren. Das Fleisch waschen,  
3. trocken tupfen, klein schneiden und mit der Marinade vermengen und ca. 1 Stunde marinieren.
4. Die Brote im heißen Backofen auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten leicht anrösten.  
Das marinierte Fleisch ebenfalls auf den heißen Grill legen und von beiden  
5. Seiten goldbraun braten. Herunternehmen und mit dem Joghurt mischen. Den Salat und Rucola waschen, putzen und trocken schütteln.
6. Die Brottaschen mit den vorbereiteten Zutaten füllen und servieren.

Gesehen auf pinterest: , <https://eatsmarter.de/rezepte/pita-mit-haehnchensalat>, -23.04.2020, 15.30 Uhr

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch  
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt



Du hast es geschafft!

Guten Appetit!