

Pita mit Hähnchensalat



Das brauchst du:

0,5 Salatgurke
2 Tomaten
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl

* Brett
* Messer
* Knoblauchpresse
* Schüsseln
* Löffel
* Backblech
* Grillrost

Gewürze (Koriander, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer)

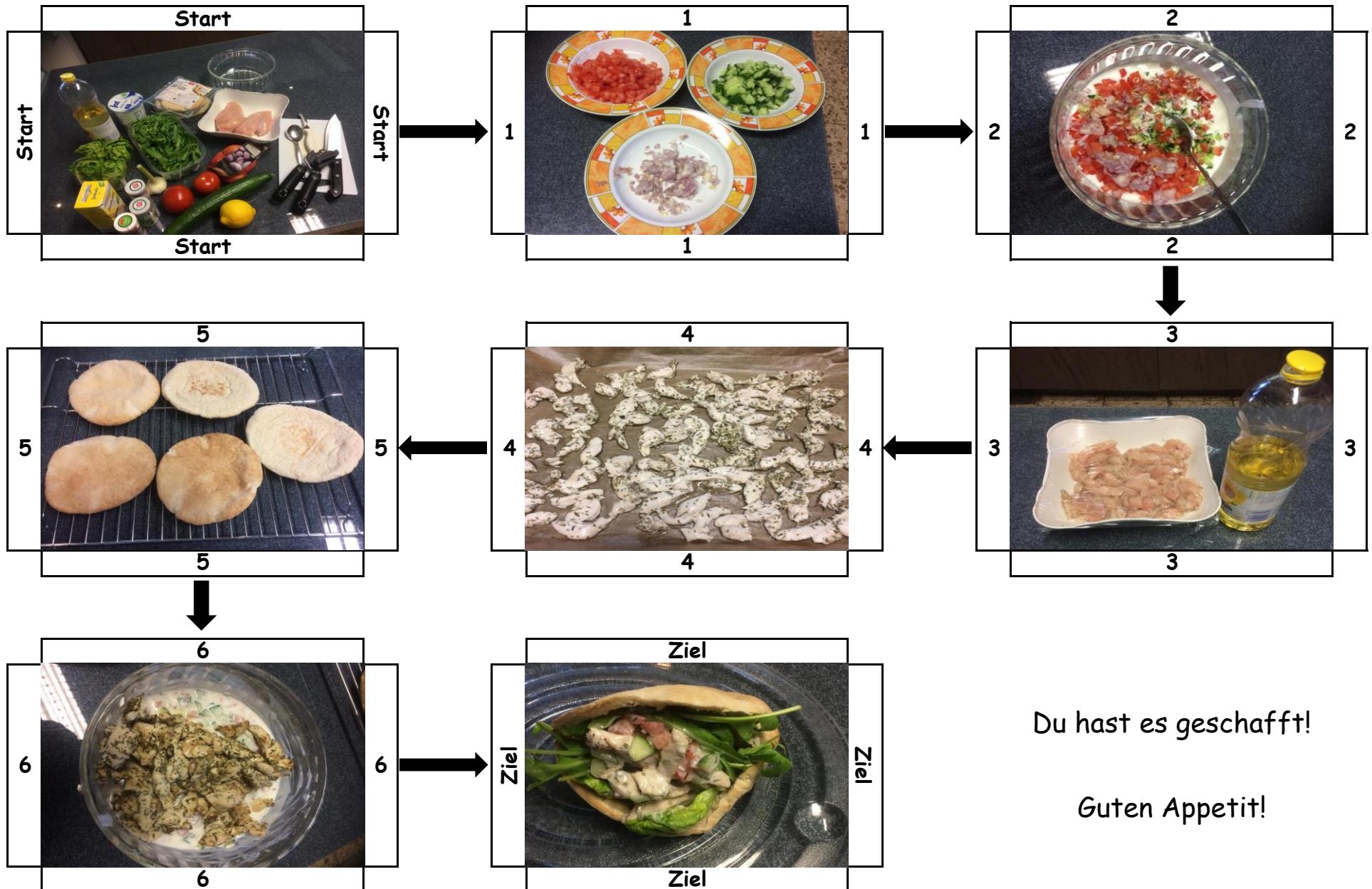
500 g Hähnchenbrustfilet
4 Pita-Brote (Fertigprodukt)
7 Salatblätter
1 Bund Rucola

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.
- Den Joghurt mit einer durchgepressten Knoblauchzehe und Zitronensaft glattrühren. Gurke, Tomaten und Zwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Grill im Backofen anheizen.
- Für die Marinade das Öl mit der zweiten durchgepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Koriander und Kräutern verrühren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit der Marinade vermengen und ca. 1 Stunde marinieren.
- 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 Seiten goldbraun braten. Herunternehmen und mit dem Joghurt mischen. Den Salat und Rucola waschen, putzen und trocken schütteln.
- 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!