

DINNERLY



Mediterraner Salat mit Hähnchen mit aromatischem Sumach und Pita-Ecken



ca. 20min



2 Portionen

Sumach ist besonders im arabischen Raum und rund ums Mittelmeer ein beliebtes Gewürz. Seine Anwendung ist vielfältiger Natur, er macht sich ausgezeichnet als Trockenmarinade, punktet aber auch im Dressing. Am besten streut man ihn jedoch einfach kurz vor dem Servieren übers Essen – das ist nicht nur hocharomatisch, sondern auch noch dekorativ!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 1 Minigurke
- 2 Tomaten
- 1 Packung Vollkornpitabrot¹
- 1 großes Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Sumach
- 50g roter Babymangold

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1EL Mayonnaise³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

KOCHTIPP

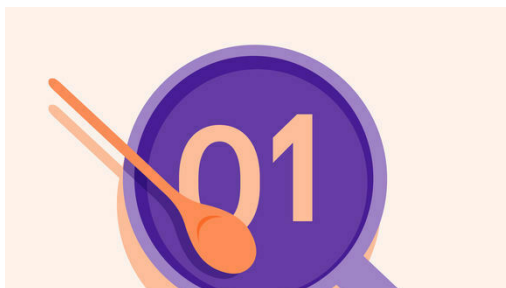
Übriges Pitabrot kann für einen späteren Zeitpunkt eingefroren werden.

ALLERGENE

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

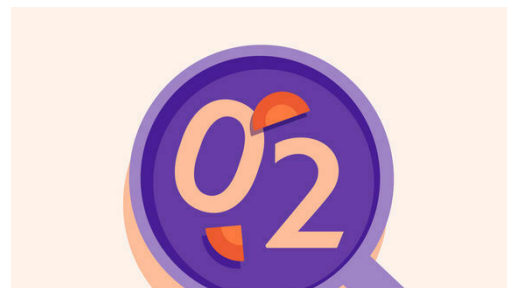
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 778kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 43.9g



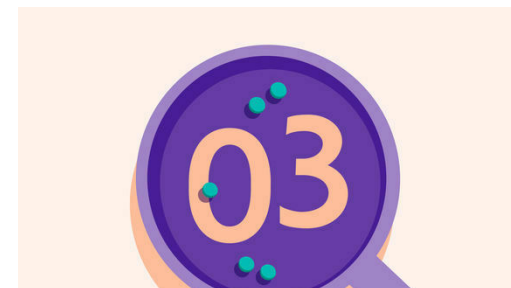
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



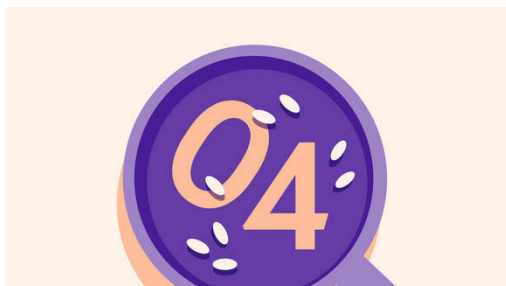
2. Pitabrot rösten

3 Pitabrote in je **8 Dreiecke** schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in 12–15Min. knusprig rösten, nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Pitabrot** verwenden.



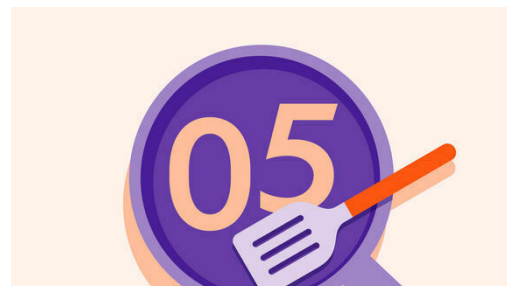
3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis das **Fleisch** leicht gebräunt und gar ist.



4. Dressing zubereiten

1/2TL Sumach mit 1EL hellem Essig, 1EL Mayonnaise, 1EL Wasser und 1 kräftigen Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten

Die **Gurke**, die **Tomaten**, den **Babymangold** und die **Pita-Ecken** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** nach Geschmack mit mehr **Sumach** bestreuen, auf dem **Salat** anrichten und servieren.



6. Fattu...was?

Schon mal von Fattusch gehört? Nein? Na dann, heute ist es auf dem Teller! Denn unser heutiges Gericht kommt einem ursprünglichen libanesischen Fattusch sehr nahe: mit Tomaten, Gurken, geröstetem Brot und einem würzigen Dressing. Das Hähnchen und den Babymangold haben wir uns mal so erlaubt ...