

Pita-Taschen mit Hähnchen und Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Vollkorn-Pita-Taschen
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Röstzwiebeln
- 50 g Römersalat
- 100 g (1,5%) Naturjoghurt
- etwas Zitronensaft
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Paprikapulver würzen und etwa 5-10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Salat putzen und in kleine Stücke zerteilen. Naturjoghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glattrühren und abschmecken.

Die Pita-Taschen im vorgeheizten Backofen bei etwa 150 Grad 1-2 Minuten erwärmen. Taschen zur Hälfte aufschneiden und innen jeweils mit Tomatenmark bestreichen. Salat und Hähnchenwürfel in die Pita-Taschen füllen, mit Joghurt-Dressing und Röstzwiebeln bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen