1A+1B

Hähnchen-Shawarma-Salat mit Minzsoße

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in kleine Stücke schneiden, mit ½ EL Olivenöl, den getrockneten Gewürzen sowie Pfeffer und Salz vermengen. Kurz marinieren lassen und in der Zwischenzeit Gurke und Tomate in Stücke schneiden und Frühlingszwiebel in Ringe. Den Knoblauch pressen und die Minzblätter fein hacken. Die Minzsoße herstellen, indem Knoblauch, Minze und Zitronensaft mit dem griechischen Joghurt vermengt werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet goldbraun und gar braten. Eisbergsalat, Tomate, Gurke und Hähnchenfilet in einer tiefen Schüssel verteilen. Mit der Frühlingszwiebel garnieren und mit der Minzsoße servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 0%
- [ ] 100 g Eisbergsalat
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 75 g Tomate
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] Prise Zwiebelpulver
- [ ] Prise Kurkuma
- [ ] Prise Koriander
- [ ] ½ TL Paprikapulver
- [ ] ½ TL Zimt
- [ ] 5 Blätter frische Minze
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**285 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**31 g**