



Hähnchen-Döner

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|--------|
| Pesto Rosso | 60 g |
| Quark 20 % Fett i.Tr. | 100 g |
| Joghurt, natur | 100 g |
| Salz | |
| Chili, gemahlen | |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Olivenöl | 2 EL |
| Eisbergsalat | 300 g |
| Fladenbrot | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, kleine Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel die Hälfte des Pestos mit Quark und Joghurt verrühren, mit Salz und Chili scharf abschmecken.
2. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und mit übrigem Pesto bestreichen. In eine leicht geölte Auflaufform legen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansatz entfernen und schräg in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Paprika ca. 2 Min. anbraten.
4. Salat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Fladenbrot 5 Min. im heißen Ofen mitbacken. Dann vierteln, je eine tiefe Tasche hineinschneiden und etwas Dip hineinstreichen. Hähnchen in Streifen schneiden, Salat, Frühlingszwiebeln und Paprika hineingeben und mit übrigem Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 519 kcal |
| Kohlenhydrate | 36 g |
| Eiweiß | 43 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 23 g |