

# Kurkuma-Hähnchen mit Eisbergsalat auf Pitabrot

⌚ Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

## Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel schälen. 1 Knoblauchzehe fein hacken und Zwiebel in Ringe schneiden.
- Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, gehackten Knoblauch, Öl, ½ TL Meersalz und 1 TL Kurkuma dazugeben, mit den Händen vermischen und beiseitestellen.
- Strunk des Eisbergsalats entfernen. Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern.
- Tomaten, Radieschen und Gurke waschen. Strunk der Tomaten und Radieschen entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Joghurt in eine Schüssel geben, übrigen Knoblauch hineinpressen, 1 TL Kurkuma, Honig und Zitronensaft hinzufügen, gut verrühren und mit Salz abschmecken.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun knusprig braten.
- Pitabrote toasten, aufschneiden und mit der Joghurtsauce bestreichen. Mit Eisbergsalat, Zwiebel, Tomaten, Gurken, Radieschen und Hähnchen belegen. Sesam, Kichererbsen, Korianderblättchen und Cayennepfeffer nach Geschmack darüber streuen und genießen.

## Zutaten

### für 2 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Meersalz
- 2 TL Kurkuma
- 50 g Eisbergsalat
- 3 Tomaten
- 1 kleines Stück Gurke (10 cm)
- 3 Radieschen
- 100 g Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Vollkorn-Pitabrote
- 1 TL schwarzer Sesam
- 1 EL Kichererbsen
- 1 Stiele Koriander
- 1 Prise Cayennepfeffer