

Zitronen-Hähnchenpfanne, Feta-Joghurt, Salat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Hähnchenpfanne:

1 Hähnchenbrustfilet á 300 g	1 Zitrone (Saft)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 TL Honig	1 Bund Thymian
1 Lorbeerblatt	1 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Für den Feta-Gurken-Joghurt:

1 Mini-Gurke	1 Zitrone (Saft)	1 junge Knoblauchzehe
200 g griech. Sahnejoghurt	2 Zweige Minze	50 g cremiger Feta
2 Prisen Salz	Salz	Pfeffer

Für das Fladenbrot:

15 g griech. Sahnejoghurt (10%)	$\frac{1}{2}$ TL Sesamsaat	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel
125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für den griechischen Salat:

1 Salatgurke	1 gelbe Paprika	100 g Kirschtomaten
1 Zwiebel	100 g Schafskäse	6 entsteinte schwarze Oliven
4 Zweige Oregano	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Hähnchenpfanne:

Die Hähnchenbrust in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln, und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Hähnchen in einer Schüssel mit Zwiebel, Knoblauch, 2,5 EL Zitronensaft, Öl, Honig, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und Lorbeerblättern mischen und ca. 15 Minute abgedeckt marinieren.

Mariniertes Hähnchenfleisch in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 8-10 Minuten braun braten. Hähnchen evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und lauwarm servieren.

Für den Feta-Gurken-Joghurt:

Gurke waschen, von den Enden befreien und (mit Schale) raspeln.

Gurken in einem feinen Sieb mit Salz mischen und ca. 10 Minuten entwässern, dabei über eine Schüssel hängen. Gurken danach mit den Händen leicht ausdrücken.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Joghurt mit Gurken, Knoblauch, Minze und 1 TL Zitronensaft vermischen. Feta fein zerbröseln und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Fladenbrot:

Fladenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und ca. 60 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit einem Löffel kurz unter mischen. Teig zuerst in der Schüssel und dann auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Teigkugel in Klarsichtfolie gewickelt ruhen lassen.

Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 3 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück so dünn wie möglich zu einem runden Fladen ausrollen. Fladen mithilfe eines Anrichteringes ausstechen.

Teigoberflächen mit einem Pinsel dünn mit Öl bestreichen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Teigfladen nach und nach zuerst auf der eingeölkten Seite ca. 3 Minuten hellbraun backen. Die andere Fladenseite auch dünn mit Öl bestreichen und mit etwas Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Am besten mit einem Teigschaber wenden und weitere 3 Minuten backen.

Für den griechischen Salat:

Gurke, Paprika und Tomaten waschen und von den Enden befreien.

Gurken in Scheiben hobeln, Tomaten vierteln, Paprika längs aufschneiden, entkernen und in Rauten schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen. Schafskäse in Würfel schneiden. Bis auf die Zwiebeln und den Schafskäse alles schön mischen. Darauf Zwiebeln und Schafskäse verteilen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitronensaft, Öl und Oregano mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Mattern am 28. August 2019