

Knuspriges Hähnchen Pita

Für das Hähnchen:

Vorbereitung: 20 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden

Kochzeit: 20 Minuten

500 g Hähnchenbrust
2 Esslöffel Koriandersamen
2 Knoblauchzehe, gehackt
geriebene Schale von 1 Zitrone
3 Esslöffel Saft einer Zitrone
2 Esslöffel Paprika
1 Chilischote
1 Esslöffel trockener oder frischer Thymian
60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Schritt 1:

Die Koriandersamen, Knoblauchzehe, Zitronenschale, Paprika, Chilischote und Thymian in einem Mörser fein mahlen oder in einer Küchenmaschine fein mixen. Salz, Pfeffer, Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und mit einem Löffel vermengen.

Schritt 2:

Das Fleisch in 2x2 cm nicht zu dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen. Nun alles kräftig vermengen, so dass das Fleisch von der Marinade umgeben ist, salzen und pfeffern und für ca. 2 Stunden kühl stellen.

Schritt 3:

Nimm eine Antihaft-Pfanne und gebe einen Esslöffel Öl hinein, lasse die Pfanne sehr heiß werden und gib dann einige Stücke vom Fleisch hinein, lass sie auf je Seite ca. 2 Minuten kräftig braten ohne die Pfanne zu bewegen (nur so wird es schön gebräunt und wie gegrillt). Gib zum Ende des Bratens 1 Eßl. Zitronensaft hinzu, nimm das Fleisch aus der Pfanne und wiederhole den Vorgang, bis das ganze Fleisch verbraten ist.

Für das Pita:

Vorbereitung: 10 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde

Kochzeit: 15 Minuten

1/4 Stück Hefe oder 1/2 Beutel Trockenhefe

1 TL Zucker

160 ml lauwarme Milch

80 ml lauwarmes Wasser

320 g Mehl (Typ)

1/2 TL Salz

2 EL gehackte frische Thymianblätter

2 EL Olivenöl

Olivenöl für die Pfanne

Schritt 1:

Zucker, Hefe, Wasser und Milch in eine Schüssel geben, für 5 Minuten beiseite stellen, bis sich kleine Bläschen zeigen.

Schritt 2:

In einer anderen Schüssel das Mehl, das Salz und die gehackten frischen Thymianblätter vermischen. Nun 2 EBl. Öl und die Hefemischung hinzugeben und mit dem Handmixer oder in der Küchenmaschine kräftig verrühren.

Schritt 3:

Gib die Mischung auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und knete sie einige Minuten, bis der Teig glatt wird.

Eine Schüssel mit etwas Öl bestreichen und den Teig hinzufügen.

Mit einem Handtuch bedecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig aufgegangen und sich verdoppelt hat.

Schritt 4:

Gib den Teig auf eine leicht beölte Arbeitsfläche und drücke fest darauf, um die Luft aus dem Teig zu entfernen, anschließend schneidest du den Teig in 6 gleich große Stücke. Mit einem Nudelholz wird nun jedes Stück zu einem Kreis von ca. 20 cm Durchmesser ausgerollt.

Schritt 5:

Eine Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und 1 TL Öl hinein geben. Nun legst du eine Pitaplatte in die Pfanne und brätst es von jeder Seite ca. 2 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind. Dies mit den restlichen Pitaplatten wiederholen.

Wie im Video gezeigt, die fertigen Pitaplatten auf ein Butterbrotpapier legen und je nach Geschmack füllen, z. B. mit Zaziki, Krautsalat, Tomate, Salat, Schafskäse und natürlich dem Hähnchen.