



Gesunder Kebab



2 Portionen



25 min



Hauptspeisen

ZUTATEN

für das Dressing

150 g Saure Sahne
1 TL Schnittlauch

für die Füllung

1 Kopf Romanasalat
1 Tomate
1 kleines Stück Zwiebel
60 g Gouda od. Emmentaler
2 Hühnerbrustfilets

für die Pfannkuchen

2 Eier
80 ml Milch
2 gehäufte EL Haferflocken
50 g Dinkelvollkornmehl

außerdem

etwas Öl zum Braten
Chiliflocken
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für das Dressing Saure Sahne mit dem Schnittlauch verrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Dressing bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Füllung den Salat in Streifen schneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Käse grob reiben. Die Hühnerfilets in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hühnerstreifen darin scharf anbraten. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Den Backofen vorheizen, Umluft 200°.

Inzwischen für die Pfannkuchen Eier, Milch, Haferflocken und Mehl in eine Schüssel geben und zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze aus dem Teig zwei goldbraune Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen auf Teller legen. Die gebratenen Hühnerstreifen auf eine Hälfte der Pfannkuchen legen, geriebenen Käse überstreuen. Die Teller 2-3 min in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Salat, Tomatenscheiben und Zwiebelringe auf den Hühnerstreifen anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Die Pfannkuchen zusammenklappen und evtl. mit einem Zahnstocher fixieren. Den gesunden Kebab nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

NOTIZEN

Tomaten lassen sich am besten mit einem Brotmesser dünn aufschneiden.