



**Sabine Mattern**

## **Zitronen-Hähnchenpfanne mit Feta-Gurken-Joghurt, griechischem Salat und selbstgebackenem Fladenbrot**

**Zutaten 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, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:**

- 1 Mini-Gurke
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 junge Knoblauchzehe
- 200 g griechischer Sahnejoghurt
- 2 Zweige Minze
- 50 g cremiger Feta
- 2 Prisen Salz
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:**

- 15 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- ½ TL Sesamsaat
- ½ TL Schwarzkümmel
- 125 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ TL Salz

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 eingeölte 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.  
1 Salatgurke Gurken in Scheiben hobeln, Tomaten vierteln, Paprika längs  
1 gelbe Paprika aufschneiden, entkernen und in Rauten schneiden. Zwiebeln abziehen  
100 g Kirschtomaten und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen. Schafskäse in Würfel  
1 Zwiebel schneiden. Bis auf die Zwiebeln und den Schafskäse alles schön  
100 g Schafskäse mischen. Darauf Zwiebeln und Schafskäse verteilen. Zitrone halbieren,  
6 entsteinte schwarze Oliven auspressen und den Saft auffangen. Oregano abbrausen, trockenwedeln  
4 Zweige Oregano und fein hacken. Zitronensaft, Öl und Oregano mischen und mit Salz und  
1 Zitrone Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.