

Geflügelpita mit Gemüse, Feta und Curry-Joghurtsoße

(Rezept von Marcus Beran)

Für 2 Personen

Zeitaufwand: 30 Min

Zutaten:

200 g Hähnchenbrust gewürzt, Sous Vide gegart, fein geschnitten
20 g Erdnussöl

Pita Brötchen:

250 g glutenfreies Mehl, Mix B Schär
10 g frische Hefe
200 ml warmes Wasser
30 g Olivenöl
6 g Jodsalz
20 g Zucker
8 g Flohsamenschalen
1 g Kräuter der Provence
1 g Muskat
5 ml Apfelessig

150 g Tomaten, gewaschen, Strunk entfernt, in Scheiben geschnitten
150 g Gurke, gewaschen, in Scheiben geschnitten
150 g Rotkohl in feine Streifen geschnitten, am Vortag gesalzen
150 g Weißkohl in feine Streifen geschnitten, am Vortag gesalzen
50 g Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten, gewaschen
25 g Fetakäse

200 g Joghurt laktosefrei
50 g Ketchup, natur
5 g Curry Madras
2 g Kräuter der Provence
5 g naturbelassenes Salz
1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten wie Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Die „nassen“ Zutaten wie Wasser und Öl separat vermischen. Flüssigkeiten auf Raumtemperatur (25-28°C) bringen. Frischhefe in der erwärmten Flüssigkeit mit den Fingern verrühren/auflösen. Nicht mit dem Schneebesen oder ähnlichen Hilfsgeräten, denn dann werden die Bakterienketten zerteilt und die Hefe geht nicht mehr so gut auf!
2. Nun unter Rühren die nassen Zutaten unter die trockenen Zutaten geben. Mit der Knetharfe ca. 5min auf mittlerer Stufe gut rühren, damit sich alle Moleküle gut verbinden. Den Teig bei Raumtemperatur (20-25°C) gehen lassen. Bei einem glutenfreien Teig ist dieser Schritt doppelt wichtig, da nicht

- nur die Hefe anfängt zu arbeiten, sondern auch die Stärke beginnt zu quellen. So lässt der Teig sich besser verarbeiten und das Brot bleibt saftig.
3. Den Teig nun nochmals kurz mit der Hand ankneten. Nun die Pita ca. 150g schwer abwiegen und in runde Fladen von ca. 20 cm Durchmesser bringen. Den Teig nochmals 20min in der Form stehen lassen.
 4. Den Ofen auf 250°C gut vorheizen. Eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, damit im Garraum Feuchtigkeit entsteht.
 5. Das Brot ca. 15min bei 220°C backen. Die Tür nicht öffnen, sonst ist die Feuchtigkeit und Hitze weg!
 6. Wenn die Zeit abgelaufen ist machen Sie den Ofen aus und lassen Sie die Pitas noch 5min nachziehen. Nutzen Sie die Restwärme und Feuchtigkeit, das spart bares Geld!
 7. Jetzt nur noch auf einem Gitterrost auskühlen lassen und genießen!
 8. Fleisch mit den Öl in einer heißen Pfanne scharf anbraten.
 9. Joghurt, Ketchup und Gewürze vermischen und abschmecken.
 10. Nun Pita einschneiden und wie einen „Döner“ füllen. Man belegt nicht in die Tiefe sondern schichtweise von unten nach oben, sodass ich mit jedem Biss alles habe. Zum Schluss die Soße darüber geben und servieren.

Tipp:

Vor dem gehen lassen das Pita etwas mit Wasser bestreichen und Sesam darüber streuen.

Schon gewusst?

Der Döner ist das gesündeste Fastfood. Mehr Gemüse als hier gibt es auf keinem „Burger“.