



# Gesunder Kebab

😊 2 Portionen

🕒 25 min

🍴 Hauptspeisen

## ZUTATEN

### für die Pfannkuchen

2 Eier  
80 ml Milch  
2 gehäufte EL Haferflocken  
50 g Dinkelvollkornmehl  
Salz & Pfeffer  
etwas Öl zum Braten

### für das Dressing

150 g Saure Sahne  
1 TL Schnittlauch  
Chiliflocken

### für den Salat

2 Hühnerfilets  
1 Kopf Romanasalat  
1 Tomate  
1 kleines Stück Zwiebel  
50 g Gouda

## ZUBEREITUNG

Den Ofen vorheizen, Umluft 200°

Für den Teig die Eier, Milch, Haferflocken und Mehl in ein Gefäß geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze aus der Teigmasse zwei Pfannkuchen backen.

Das Dressing vorbereiten: Die Saure Sahne mit dem Schnittlauch verrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Die Hühnerfilets in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hühnerstreifen darin anbraten. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat waschen und in Streifen schneiden. Die Tomate und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Den Gouda grob reiben.

Jetzt die Pfannkuchen auf Teller geben. Die gebratenen Hühnerstreifen auf eine Hälfte der Pfannkuchen legen und mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Die Teller kurz für 2-3 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse leicht geschmolzen ist.

Dann den Salat, Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf anrichten und mit dem Dressing garnieren. Den Pfannkuchen zusammenklappen und mit einem Zahnstocher befestigen. Nach Belieben noch einige Chiliflocken darüberstreuen.

## NOTIZEN

Tomaten lassen sich am besten mit einem Brotmesser dünn aufschneiden.