

## Hähnchenteller mit Spitzkohl

1 Möhre  
½ Salatgurke  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1 kleiner Spitzkohl  
Olivenöl  
300 g Hähnchenbrust  
Salz und Pfeffer  
250 g Joghurt  
1 Knoblauchzehe

Das Gemüse waschen, schälen und nach Geschmack grob reiben, vierteln bzw. würfeln. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Danach in der Pfanne kurz und scharf anbraten, den Spitzkohl dazugeben und ca. 5 Min garen lassen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

250g Joghurt, 1 gepresste Knoblauchzehe mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Paprikapulver zusammen verrühren und abschmecken. Danach das restliche Gemüse zu dem Joghurt-Dressing in die Schüssel geben und vermischen.

Als weitere Beilage empfiehlt sich z. B. Fladenbrot.  
Alternativ kann das Fleisch noch zusätzlich mit Kebapgewürz oder Knoblauchpfeffer gewürzt werden.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre Familie Jansen.