

Hähnchen Döner Teller light

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

490 kcal

ZUTATEN

Dönerteller

250 g Hähnchenbrust

400 g Kartoffeln

1 TL Öl

1 TL Dönergewürz ([Zum Dönergewürz](#))

1 Prise Salz und Pfeffer

Beilagensalat

1/2 Salatgurke

1/2 Rote Zwiebel

Blattsalat (für den Gemischten Salat)

Knoblauchskyr

200 g Skyr

1 kleine Knoblauchzehe

1 Prise Salz und Pfeffer

1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit der Hälfte des Öls, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

2. Kartoffeln garen

Kartoffelspalten bei 190 °C etwa 20 Minuten im Airfryer garen und zwischendurch schütteln.

3. Huhn vorbereiten und würzen

Hähnchen in dünne Streifen schneiden, mit dem restlichen Öl und dem Dönergewürz vermengen.

4. Huhn garen

Nach etwa 8 Minuten zu den Kartoffeln geben und alles weitere 12 Minuten garen. Das Hähnchen zwischendurch wenden. Alternativ kann es auch einfach in einer Pfanne angebraten werden.

5. Salat vorbereiten

Gurke, Tomaten, Zwiebel und Salat klein schneiden.

6. Knoblauchskyr

Skyr mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Der Skyr kann als Dressing für den Salat und auch als Dip für das Huhn mit den Kartoffeln genommen werden.

