

Hähnchen im Pitabrot mit Rotkohl und Avocado



15 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	355 Kcal
Kohlenhydrate	10.6 g
Eiweiß	25.7 g
Fette	22.1 g
Ballaststoffe	21.9 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 PS. food & lifestyle Mediterranes Brötchen
- 40-50 g Hühnerbrust
- 90 g Rotkohl, in Scheiben geschnitten
- 10 g Rucola
- ¼ Avocado
- 1 Esslöffel griechischer Joghurt 0% Fett
- 1 Esslöffel Mayonnaise
- ½ Esslöffel Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel Zitronensaft
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden, die Avocado in Scheiben schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststücke goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Schneide das mediterrane Brötchen fast vollständig in der Mitte durch (damit du es später füllen kannst) und grille es kurz unter dem Grill. Den Joghurt mit der Mayonnaise, dem Knoblauch, dem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gut umrühren und dann mit dem Rotkohl vermischen. Die Pita mit dem Hähnchen, dem Rotkohl, der Avocado und dem Rucola füllen.