

Mittagessen

# Hähnchen- Avocado Sandwich



LAKTOSEFREI\* ZUM VORKOCHEN



## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 500 kcal

Kohlenhydrate: 39 g

Proteine: 28 g

Fette: 26 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Vollkornbrötchen (ca. 70 g)
- 60 g Hähnchenbrust (roh)
- 1/2 TL Paprikapulver rosenscharf
- Salz, Pfeffer
- 5 ml Rapsöl
- 1/4 Zwiebel
- 2 Scheiben Tomate
- 1/2 Avocado (ca. 130 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Scheibe Käse (z.B. Cheddar)
- 1/2 Handvoll Feldsalat

## Für die Joghurt-Senf-Creme:

- 1 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf
- 1 TL Dill oder andere Kräuter nach Wahl (TK oder frisch)
- Salz, Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. Brate die Hähnchenbrust in einer Pfanne goldbraun an und würze sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Schneide in der Zwischenzeit schon mal die Tomate in dünne Scheiben und wasche den Feldsalat und schleudere ihn trocken. Gib das Fruchtfleisch der Avocado-Hälfte in eine Schüssel und zerdrücke es mit einer Gabel. Füge den Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu und vermische das ganze.
2. Sobald die Hähnchenbrust fertig ist, lasse sie abkühlen und schneide sie ggfs. einmal in der Mitte durch in zwei dünne Scheiben. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke und gib sie zusammen mit dem Joghurt und den Kräutern in eine kleine Schale und verrühre das ganze zu einer Creme.
3. Bestreiche nun die untere Brötchenhälfte mit der Joghurtcreme. Belege das Brötchen mit den restlichen Zutaten und der Avocadopaste. Die Zutaten, die nicht ins Brötchen passen, kannst du einfach als Beilage genießen. Lass es dir schmecken!

**Hinweis:** Wusstest du, dass bestimmte Salatsorten besser für dich sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

**Abend-Variante:** Lass einfach das Vollkornbrötchen weg und genieße dafür mehr Hähnchenbrust und Gemüse!

