1A+1B Fleisch

Pita-Hähnchen mit Rotkohl und Avocado

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Stücke, die Avocado in Spalten schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke rundherum goldbraun und gar braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Mediterrane Brötchen fast vollständig halbieren (damit es nachher gefüllt werden kann) und kurz unter dem Grill toasten. Den Joghurt mit Mayonnaise, Knoblauch, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Gut umrühren und dann mit dem Rotkohl mischen. Die Pita mit Hähnchen, Rotkohl, Avocado und Rucola füllen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 90 g Rotkohl, geschnitten
- [ ] 10 g Rucola
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 1 TL Mayonnaise
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ½ TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**355 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**21 g**
Eiweiß	**25 g**