

Bananen-Omelett mit Hähnchenfilet

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Banane
- 2 (Größe M) Eier
- 2 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Mandeldrink
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Hähnchenbrust
- 3 EL Rapsöl
- 1 Messerspitze edelsüßes Paprikapulver
- 1 Messerspitze Curry
- 0,5 Papaya
- 0,5 Avocado
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas frischer Koriander

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Haferflocken und Mandelmilch dazugeben und verrühren. Alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Hälfte des Rapsöls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin goldbraun braten. Mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Curry würzen, herausnehmen und warm halten.

Papaya mit einem Löffel entkernen. Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Avocado entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Koriander ebenfalls waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Eiermasse im restlichen Rapsöl zu Omeletts ausbacken (pro Portion 1 Omelett). Dabei nach 2 Minuten einige Bananenscheiben auf dem Omelett verteilen und mitbacken. Mit Hähnchenbruststreifen, Papaya, Avocado, der restlichen Banane, Frühlingszwiebeln und Koriander garniert servieren.

Sendetermin:

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen