

Fladenbrot mit Hähnchen und Avocado-Creme

Zutaten (für 1 Portion):

- ¼ (ca. 125 g) Fladenbrot
- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Tomate
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 1 Stück (ca. 150 g) Hähnchenfleisch
- 1 EL Rapsöl

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Avocado der Länge nach in zwei Hälften schneiden, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden oder mit der Knoblauchpresse pressen. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Tomate zum Avocadomus geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hähnchenfleisch unter Rühren braten. Währenddessen das Fladenbrot im Backofen für circa 3-5 Minuten aufbacken.

Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen und von der Spitze her aufschneiden, sodass eine Tasche entsteht (der Brotrand bleibt zu). Fladenbrottasche innen mit Avocadocreme bestreichen, dann mit Zwiebeln und Hähnchenfleisch befüllen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.08.2022

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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