

Rezept

Hähnchenfilet mit Avocado-Salsa

Ein Rezept von Hähnchenfilet mit Avocado-Salsa, am 19.04.2024

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)	2 EL Rapsöl zum Braten
½ TL rosenscharfes Paprikapulver	½ TL gemahlener Koriander
Salz	1 kleine rote Zwiebel
1 gelbe Spitzpaprika	1 Avocado
120 g Kidneybohnen (aus der Dose)	4 Stängel Koriandergrün
2 EL Limettensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 33 g F, 43 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Eine Auflaufform (ca. 20 × 25 cm) in den Ofen (Mitte) schieben und diesen auf 180° vorheizen. Filets trocken tupfen. 1 EL Öl, Paprikapulver, gemahlene Koriander und Salz mischen und die Filets damit rundum bestreichen. Übriges Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets darin bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. anbraten, in die Form im Ofen legen und ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Spitzpaprika waschen, halbieren und von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Avocado halbieren, entkernen und schälen. Paprika und Avocado in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, diese hacken, zusammen mit Zwiebel, Paprika, Avocado, Bohnen und Limettensaft in eine Schüssel geben, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilets zusammen mit der Salsa anrichten.