

Rezept

Huhn mit Guacamole

Ein Rezept von Huhn mit Guacamole, am 17.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 Bio-Limette | 2 Tomaten |
| 2 vollreife Avocados | 4 EL Olivenöl |
| Salz | Cayennepfeffer |
| 4 Stängel Petersilie oder Koriandergrün | 600 g Hähnchenbrustfilet |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen und in möglichst kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auseinanderlösen, den Kern entfernen.
2. Das Avocadofleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Limettenschale und -saft sowie 2 EL Olivenöl verrühren. Die Tomaten untermischen und die Guacamole mit Salz und Cayennepfeffer pikant würzen. Die Petersilie oder den Koriander abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob schneiden und auf die Guacamole streuen.
3. Das Hähnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin pro Seite bei starker Hitze etwa 1 Minute braten. Mit der Guacamole und Brot essen.