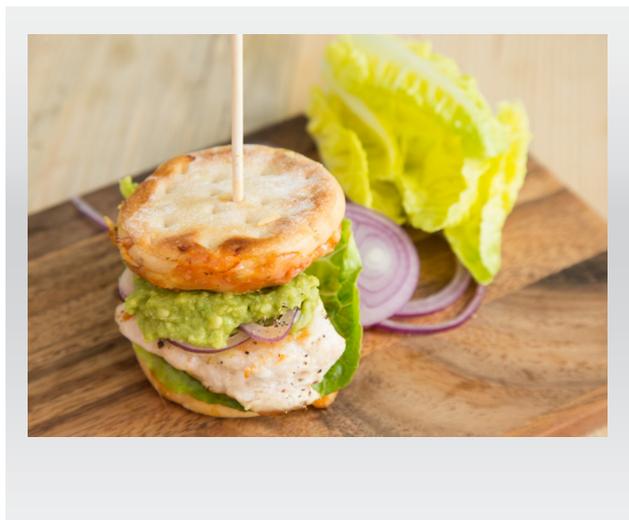




Melissa



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. incl. Backzeit ⌚

Je Portion: 1255 kJ, 300 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 17 g Fett, 41 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

Zubereitung

Step 1:

Als erstes backst du die Mini-Pizzen nach Packungsanweisung im Ofen.

Step 2:

In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine kleine Schale löffeln. Anschließend mit der Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Salz und Chili würzen.

Step 3:

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Step 4:

Den Salat waschen, einige Blätter ablösen und den harten Strunk heraus schneiden.

Step 5:

Die Hähnchenbrust-Filets auf der dicken Seite längs halbieren, sodass alle Stücke gleich dick sind. Dann nochmals halbieren, sodass du vier etwa gleich große Stücke erhältst.

Step 6:

Die Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben. Die Hähnchenbrust-Filet-Stücke brätst du von jeder Seite 3 bis 4 Minuten lang an, bis sie durchgegart sind. Dann mit Salz, Currypulver und Pfeffer würzen.

Step 7:

Sind die Pizzen fertig gebacken, geht es nun ans Belegen. Dazu vier Mini-Pizzen mit je einem Blatt Salat, einem Stück Hähnchen, einem Klecks Avocado-Crème und einigen Zwiebelscheiben belegen. Zum Schluss die Sandwiches mit je einer weiteren Mini-Pizza bedecken.

Zutaten

Menge

8	Mini-Pizzen, z.B. Margherita
1	Avocado
1/2	Limette
	Salz
1 Prise	Chili-Pulver
1	rote Zwiebel
1	Mini-Romana-Salat
250 g	Hähnchenbrust-Filet
2 EL	geschmacksneutrales Öl
1 TL	Currypulver
	Pfeffer

Tipp

Zur besseren Fixierung der Pizza-Burger kannst du einen Holzspieß zu Hilfe nehmen.

