

Antonina Müller
Toast mit Hähnchen und Avocado**Montag, 8. Januar 2024****Rezepte für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

2	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp.	Koriander, gemahlen
2 EL	Pflanzenöl
2	reife Avocado
1/2	Limette
1	Knoblauchzehe
4	Toastbrot-Scheiben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander und Kreuzkümmel mit dem Öl mischen und die Hähnchenkeulen damit einreiben.
3. Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen ca. 25-30 Minuten garen.
4. Die gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit Avocados halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. Fruchtfleisch grob schneiden und in eine Schüssel geben.
6. Die Limette auspressen und den Saft über die Avocadostücke träufeln. Knoblauch schälen, fein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles vermengen.
7. Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. Den auf dem Blech entstandenen Bratensaft zum gezupften Fleisch geben, vermischen und nochmals abschmecken.
8. Die Toastbrote im Toaster rösten, dann Avocado und Hähnchenfleisch darauf verteilen und servieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1720 kJ
23 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 26 g Fett