



## Ananas-Hähnchen-Tostadas mit Feta

mit Rotkohlsalat und Paprikasalsa



2 Personen

Sehr einladend reckt sich uns die knusprige Tortilla-Ebene mit ihrem malerischen Hochgebirge entgegen. Willst du die weißen Feta-Gipfel erklimmen, darfst du dich zuerst durch eine saftige Rotkohllandschaft mit Ananasdressing schlemmen, ehe du die würzigen Hähnchenhügel besteigst und letztendlich die fruchtig-pikanten Bergspitzen aus Ananas und Paprikawürfeln genießen kannst. Willkommen auf dem Höhepunkt des guten Geschmacks!



- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Ananas
- 200g geschnittener Rotkohl
- 50g Kürbiskerne
- 1 Packung Minitortillas mit Mais

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1024kcal, Fett 52.3g,  
Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 47.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit 1 EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Tortillas** mit 1EL Pflanzenöl bepinseln und in ca. 8Min. im Ofen knusprig backen.



Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den **Soft** auffangen und für einen Smoothie verwenden. Die **1/2 der Ananas** mit 4EL Mayonnaise, 1EL (hellem) Essig, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Das **Dressing** mit dem **Rotkohl** vermengen.



Das **Fleisch** in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis es gar, aber noch saftig ist. Die **gebratenen Seiten** nach Belieben mit der **Gewürzmischung** bestreuen, dann wieder wenden und die **gewürzten Seiten** erneut braten. Diesen Vorgang mit der jeweils anderen Seite wiederholen. Das **Fleisch** auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



## 6. Fertigstellen & servieren

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, dann mit der **restlichen Ananas**, 1EL (hellem) Essig und 1TL Zucker vermengen. Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden. Die **Tostadas** nach Belieben mit dem **Rotkohl**, dem **Fleisch**, der **Salsa** und dem **Feta** belegen und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.