



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Ananas
- 200g geschnittener Rotkohl
- 50g Kürbiskerne
- 1 Packung Minitortillas mit Mais 1
- 1 Päckchen Guacamole-Gewürzmischung
- 50g Feta 7
- 1 rote Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise 3
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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



1. Fleisch vorbereiten

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



2. Rotkohl verfeinern

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen. **Tipp:** Den **Saft** 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.



3. Kürbiskerne anrösten

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.



4. Tortillas erwärmen

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



5. Fleisch braten

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.



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.