WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen Hirsotto

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenbrustfilet
180 g Hirse
750 ml Gemüsebrühe
100 g Erbsen (TK)
2 Lauchzwiebeln
2 Möhren
200 ml Sahne
1.5 TL italienische Kräuter
2 EL Öl
Salz & Pfeffer
Petersilie
Walnüsse

Nährwerte:

Pro Portion ca. 558 kcal, 22 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen Hirsotto

Zubereitung:

1. Zuerst die Hirse in der Brühe circa 12 bis 15 Minuten garen, bis die Brühe fast verkocht ist.

2. Nebenbei die Erbsen kurz und warmem Wasser antauen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Alles mit der Sahne und den Kräutern zu der Hirse geben und weitere 10 Minuten köcheln.

3. Hähnchenfilets würfeln und in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…

Hähnchen Hirsotto

4. …bis die Hähnchenfiletwürfel schön goldbraun gebraten sind.

5. Hirsotto auf Tellern anrichten, mit den Hähnchenfiletwürfeln, Walnüssen und Petersilie toppen und genießen! Lecker!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen Hirsotto

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D"s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**