

Hähnchen-Bruschetta

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (aus deutscher Erzeugung)
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 TL Rosmarin (gemahlen)
0.5 TL Pfeffer
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Basilikum
4 EL Balsamico-Creme
2 EL Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

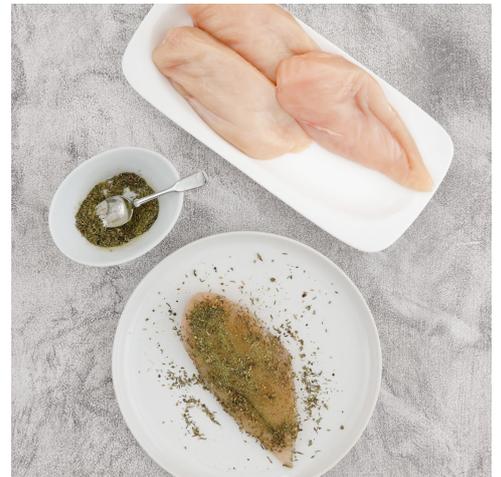
Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Hähnchen-Bruschetta

Zubereitung:

1. Zuerst Thymian, Oregano, Rosmarin und Pfeffer mischen. Die Hähnchenfilets rundum damit bestreuen...



2. ...und in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten je Seite scharf anbraten.



3. Dann die Tomaten in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles mit Öl und gehacktem Basilikum mischen.



Hähnchen-Bruschetta

4. Jetzt noch die Pinienkerne ohne Öl circa 3 bis 4 Minuten anrösten.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets mit der Tomaten-Mischung, der Basilikum-Creme und den Pinienkernen toppen und genießen. Lecker!



Hähnchen-Bruschetta



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-gefluegel.de