

Hähnchenfilet mit Zoodlessalat und Avocadodressing

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (je 200 g)
2 EL Öl
1 kg Zucchini
100 ml Gemüsebrühe
2 Avocado
Salz & Pfeffer
1 Zitrone
200 g getrocknete Tomaten in Öl
400 g Cocktailtomaten
50 g Pinienkerne
1 Chili
Petersilie



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 35 Minuten

Hähnchenfilet mit Zoodlessalat und Avocadodressing

Zubereitung:

1. Zucchini mit einem Messer oder Spiralschneider in Spiralen verwandeln.



2. Zucchini spiralen circa 2 bis 3 Minuten in kochendem Wasser garen, dann abkühlen lassen.



3. Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



Hähnchenfilet mit Zoodlessalat und Avocadodressing

4. Brühe angießen und die Hähnchenfilets bei 160 Grad circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.



5. Fruchtfleisch einer Avocado mit Salz und Pfeffer, Petersilie und Zitronensaft verkneten.



6. Zucchinispiralen mit Avocadodressing, Tomaten, zweiter Avocado und Pinienkernen mischen.



7. Salat auf Tellern anrichten, Hähnchenbrustfilets aufschneiden und

Hähnchenfilet mit Zoodlessalat und Avocadodressing

darauflegen, mit Chili toppen und genießen. 🍴



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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