WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Fladenbrot mit Rote Bete Aufstrich

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
125 g rote Bete (vorgegart)
250 g Kichererbsen
1 TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer
5 EL Olivenöl
1 Fladenbrot
50 g Rucola
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 548 kcal, 20 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Fladenbrot mit Rote Bete Aufstrich

Zubereitung:

1. Als erste Rote Bete und Kichererbsen mit 4 EL Öl und Kreuzkümmel pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Dann die Hähnchenfilets in 1 EL ÖL von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



3. … bis sie schön goldbraun sind. Danach das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Fladenbrot mit Rote Bete Aufstrich



4. Fladenbrote erst mit Rote Bete Aufstrich bestreichen und dann mit Hähnchenfiletscheiben belegen. Zum Schluss nach Belieben mit Rucola und Sesam toppen und dann zubeißen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Fladenbrot mit Rote Bete Aufstrich



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**