WE LOVE GEFLÜGEL!

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. 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 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

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!

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!

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**