WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets auf Aprikosen-Spinat-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilet
2 Zwiebeln
7 EL Öl
2 Knoblauchzehen
8 EL Balsamico weiß
300 g Baby-Spinat
1 Dose Aprikosen (240 g)
200 g Tomaten
4 EL Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 412 kcal, 26 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets auf Aprikosen-Spinat-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann mit 6 EL Öl und Balsamico verrühren. Danach den Spinat waschen und die Aprikosen abschütten. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Anschließend alles mit dem Dressing mischen.



2. Und danach nur noch die Hähnchen-Innenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten…



3. …alles anrichten, mit den Pinienkernen toppen und genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets auf Aprikosen-Spinat-Salat





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**