

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Blaubeeren-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilets
500 g Rucola
2 Möhren
200 g Blaubeeren
150 g Tomaten
2 Zwiebeln
5 EL Öl
3 EL Himbeeressig
1 EL Senf
50 g Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 410 kcal, 19 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Blaubeeren-Salat

Zubereitung:

1. Rucola und Blaubeeren waschen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Dann alles in einer Schüssel mischen.



2. Jetzt die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann mit Senf, 4 EL Öl und Himbeeressig zu einem Dressing verrühren.



3. Anschließend Salat und das Dressing miteinander mischen



Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Blaubeeren-Salat

4. Zum Schluss die Hähnchen-Innenfilets in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten...



5. ...auf dem Salat anrichten, Pinienkerne darüber streuen genießen. ☺



Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Blaubeeren-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-gefluegel.de**