WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Balsamico-Hähnchen mit Salat à la Caprese

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
2 Römersalatherzen
250 g Mozzarella-Kugeln (8,5 %)
1 EL Honig
2 TL Senf
250 g Cocktailtomaten
10 EL Öl
14 EL Balsamico
1 TL italienische Kräuter
1 Knoblauchzehe
Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 516 kcal, 24 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten (davon 20 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Balsamico-Hähnchen mit Salat à la Caprese

Zubereitung:

1. Für das Balsamico-Hähnchen 2 EL Öl, 6 EL Balsamico, Knoblauch und Kräuter verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



3. Anschließend die Balsamico-Kräutermischung über die Hähnchenfilets geben und weitere 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei einmal wenden.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Balsamico-Hähnchen mit Salat à la Caprese



4. Anschließend die Balsamico-Hähnchenbrust für circa 15 bis 20 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben.



5. Für die Salatsauce 8 EL Balsamico, 5 EL Öl, Senf und Honig verrühren.



Balsamico-Hähnchen mit Salat à la Caprese

6. Jetzt noch den Römersalat waschen und in kleine Stücke zupfen oder schneiden und die Tomaten waschen und halbieren. Zum Schluss die Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren und alles mit der Salatsauce mischen



7. Balsamico-Hähnchen aus dem Ofen holen, schräg in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten, mit etwas Basilikum bestreuen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Balsamico-Hähnchen mit Salat à la Caprese



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**