WE LOVE GEFLÜGEL!

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. 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 35 Minuten (davon 20 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

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.

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.

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,

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Balsamico-Hähnchen mit Salat à la Caprese

auf dem Salat anrichten, mit etwas Basilikum bestreuen 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**