WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen im Speckmantel auf cremigen Frühlingsgemüse

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
1 EL Öl
100 g Bacon
450 ml Brühe
1 Kohlrabi
400 g Kartoffeln
3 Lauchzwiebeln
150 g Erbsen (TK)
100 g Kräuter-Frischkäse
1 Zitrone
Petersilie

Nährwerte:

Pro Portion ca. 540 kcal, 16 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen im Speckmantel auf cremigen Frühlingsgemüse

Zubereitung:

1. Filets in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten unter Wenden scharf anbraten,…

2. …mit Bacon umwickeln und in eine Auflaufform setzen. 100 ml Brühe angießen…

3. …und bei 180 °C circa 20 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Hähnchen im Speckmantel auf cremigen Frühlingsgemüse

4. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden, Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Schale von der Zitrone abreiben. Petersilie hacken.

5. Kartoffeln, Kohlrabi und Lauchzwiebeln in der gleichen Pfanne, in der die Hähnchenfilets angebraten wurden, circa 5 bis 7 Minuten anrösten. Restliche Brühe angießen und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

6. Erbsen, Frischkäse und Zitronenabrieb unterrühren und für weitere 5 Minuten garen.

7. Gemüse auf tiefen Tellern anrichten, Bacon-Hähnchenfilets daraufsetzen,

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen im Speckmantel auf cremigen Frühlingsgemüse

mit ein bisschen Petersilie 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**