WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Brotaufstrich mit Avocado und Feta

Zutaten (für 4 Personen):

2 Hähnchenbrustfilets
100 g Fetawürfel
200 g Joghurt
200 g Frischkäse
0.5 Avocado
100 g Tomaten
150 ml Brühe
1 EL Rapsöl
Kresse
Brot eurer Wahl

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 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Brotaufstrich mit Avocado und Feta

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

2. Dann die Brühe angießen und circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.

3. Avocado schälen und in feine Würfel schneiden, Tomaten halbieren und ebenfalls klein schneiden. Dann Frischkäse, Joghurt, Feta, Avocado, Tomate und Kresse verrühren.

Hähnchen-Brotaufstrich mit Avocado und Feta

4. Zum Schluss nur noch die Hähnchenfilets in kleine Würfel schneiden…

5. …und 3 bis 4 Minuten kross anbraten.

6. Schon ist alles fertig zum Anrichten und Genießen auf einem Brot eurer Wahl. Lasst es euch schmecken.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Brotaufstrich mit Avocado und Feta

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**