WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Roggenbrot mit Rote Bete Aufstrich

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
125 g rote Bete (vorgegart)
250 g Kichererbsen
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
4 Scheiben Roggenbrot
1 Avocado



Nährwerte:

Pro Portion ca. 564 kcal, 26 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Roggenbrot mit Rote Bete Aufstrich

Zubereitung:

1. Für den Aufstrich die Rote Bete etwas kleinschneiden und mit den Kichererbsen und 4 EL Öl pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Dann die Hähnchenfilets in 1 EL ÖL von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



3. … bis sie schön goldbraun sind. Anschließend in Scheiben schneiden. Die Avocado schälen und kleinschneiden.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Roggenbrot mit Rote Bete Aufstrich



4. Jetzt den Rote Bete Aufstrich auf den Roggenbrotscheiben verteilen, mit Hähnchenfleisch toppen und zusammen mit den Avocadostücken genießen! Yummy.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Roggenbrot mit Rote Bete Aufstrich



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**