WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet in Champagnersauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
400 g Spinat (TK)
350 ml Gemüsebrühe
2 TL Salz
1.5 TL Pfeffer
0.5 TL Muskat
25 g Pinienkerne
40 g Butter
1 EL Mehl
200 ml Champagner
1 TL Zucker



Nährwerte:

Pro Portion ca. 484 kcal, 22 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet in Champagnersauce

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten glasig anschwitzen.



2. Dann Spinat, 50 ml Brühe, Muskat, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer dazugeben und circa 4 bis 5 Minuten dünsten.



3. Pinienkerne ohne Fett anrösten und unterheben.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet in Champagnersauce



4. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



5. …und mit 100 ml Brühe circa 12 bis 15 Minuten im Ofen zu Ende garen.



Hähnchenfilet in Champagnersauce

6. Als nächstes die Butter schmelzen…



7. …das Mehl einrühren…



8. …200 ml Brühe und Champagner angießen und gut umrühren, bis die Sauce sämig wird.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet in Champagnersauce

9. Zum Schluss die Champagner-Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, alles anrichten 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**