



## Hähnchenfilet mit Brotsalat

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)  
Ciabatta  
2 EL Butter  
6 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
3 EL Apfelessig  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Oregano  
1 Zwiebel  
200 g Tomaten  
0.5 Gurke  
100 g Feta



### 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

## Hähnchenfilet mit Brotsalat

### Zubereitung:

1. Zunächst 4 EL Öl und den Saft einer halben Zitrone mit gehacktem Oregano und Thymian verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets rundherum mit der Marinade rundherum bepinseln...



3. ... und auf dem Grill, Tischgrill oder in der Pfanne von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten garen.



## Hähnchenfilet mit Brotsalat

4. Das Ciabatta würfeln und in der Pfanne zusammen mit Butter goldbraun anrösten.



5. Dann 2 EL Öl, den Saft einer halben Zitrone mit dem Essig verrühren. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten und Gurke klein schneiden und mit Dressing, Zwiebel und Feta mischen.



6. Zum Schluss nur noch die Hähnchenfilets aufschneiden, auf dem Brotsalat anrichten und genießen. ☑



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchenfilet mit Brotsalat



### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)