WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit grünen Bohnen und Mais

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (je 150 g)
600 g Bohnen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Dose Mais (285 g)
250 g Tomaten
150 ml Tomatensaft
100 ml Gemüsebrühe
2 Avocado
Roter Pfeffer
1 Chili
2 Zitronen

Nährwerte:

Pro Portion ca. 593 kcal, 33 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit grünen Bohnen und Mais

Zubereitung:

1. Als erstes die Bohnen in Salzwasser bissfest garen.

2. Dann die Zwiebel schälen, klein schneiden und 1 EL Öl für circa 5 Minuten glasig andünsten.

3. Die Bohnen, den Mais und die Tomaten dazugeben und für etwa 2 bis 3 Minuten mitkochen.

Hähnchenfilet mit grünen Bohnen und Mais

4. Jetzt den Tomatensaft ebenfalls hinzugeben und für weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

5. Die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite für 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

6. Anschließend nur noch 100 ml Brühe angießen und für weitere 10 bis 12 Minuten zu Ende garen lassen.

7. Last but not least: Avocado schälen und in Scheiben schneiden, alles

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit grünen Bohnen und Mais

zusammen auf dem Teller anrichten, mit rotem Pfeffer, Chili und Zitrone toppen 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**