

Hähnchenfilet mit Gurkensalat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets (je 200g)
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 4 Zweige Dill
- 2 EL Balsamico Bianco
- 3 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 404 kcal, 16 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Hähnchenfilet mit Gurkensalat

Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden und den Dill hacken. Jetzt 2 EL Rapsöl, Balsamico Bianco, Zwiebel, Dill, Lauchzwiebel und Gurke mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

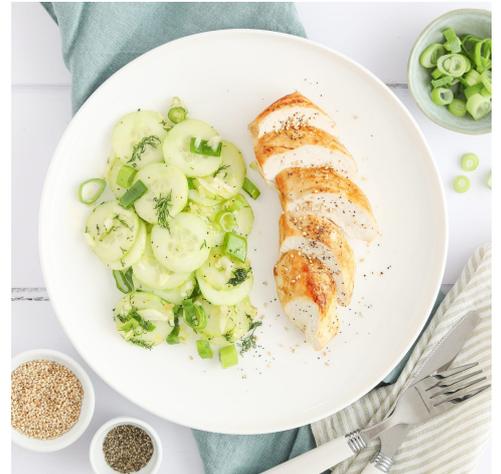


3. Hähnchenfilets in 1 EL Rapsöl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



Hähnchenfilet mit Gurkensalat

4. Hähnchenfilets mit dem Gurkensalat anrichten, mit Sesam bestreuen und genießen. ☒



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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