WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Gurkensalat



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



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Gurkensalat



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**