WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (je 200 g)
200 g Dinkel
200 g Feldsalat
500 g Rote Bete
2 Lauchzwiebeln
1 Apfel
60 g Kürbiskerne
200 ml Buttermilch
1 EL Senf
1 EL Honig
Petersilie
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
2 EL Öl



Nährwerte:

Pro Portion circa 692 kcal, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

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. Als erstes den Dinkel nach Packungsanweisung garen. Dann den Feldsalat waschen, putzen und die Wurzeln entfernen. Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Zum Schluss auch noch den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden und alles zusammen auf einem tiefen Teller anrichten.



3. Danach die Kürbiskerne ohne Öl so lange rösten, bis sie duften.



Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

4. Anschließend Buttermilch, Senf, Honig, Petersilie, Zitronenabrieb und -saft mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Zum Finale die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



6. …bis sie schön goldbraun gebraten sind.



7. Die Hähnchenfilets aufschneiden, auf dem Salat anrichten, mit

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

Kürbiskernen 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**