WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
400 g Rotkohl
1 TL Salz
2 EL Himbeeressig
5 EL Olivenöl
2 EL Honig
2 TL grober Senf
100 g Bacon
8 Feigen
2 EL Walnüsse
80 g Granatapfelkerne
Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 486 kcal, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen

Zubereitung:

1. Zuerst den Rotkohl fein raspeln, mit dem Salz verkneten und 10 Minuten ziehen lassen.



2. Jetzt Essig, 4 EL Öl, Honig und Senf verrühren und mit dem Rotkohl mischen.



3. Die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten…



Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen

4. …bis sie schön goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben aufschneiden.



5. Den Bacon in der gleichen Pfanne circa 2 bis 3 Minuten anrösten.



6. Zum Schluss den Rotkohlsalat mit den Hähnchenfiletscheiben anrichten, mit Bacon, Feigen, Walnüssen, Granatapfelkerne und Kresse toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen



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**