

Hähnchenfilet mit Süßkartoffeln und Rucola

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
600 g Süßkartoffeln (4 Stück)
500 g Tomaten
4 EL Öl
2 EL Rotweinessig
Salz & Pfeffer
125 g Rucola
100 g Feta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 1127 kcal, 62 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten

Hähnchenfilet mit Süßkartoffeln und Rucola

Zubereitung:

1. Als erstes den Rucola und die Tomaten waschen. Dann die Tomaten kleinschneiden und die Stängel von dem Rucola entfernen. Anschließend beides mit 3 EL Öl und Rotweinessig mischen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Die Süßkartoffeln waschen und dann bei 180 Grad für circa 1 Stunde im Backofen garen.



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



Hähnchenfilet mit Süßkartoffeln und Rucola

4. ...bis sie schön goldbraun sind. Danach die fertig gebratenen Hähnchenfilets in Scheiben schneiden.



5. Jetzt den Feta in Würfel schneiden. Danach die Süßkartoffeln halbieren, mit dem Salat füllen und mit Fetawürfeln toppen. Alles zusammen anrichten und genießen!



Hähnchenfilet mit Süßkartoffeln und Rucola



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**