

## Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g kleine Tomaten
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 500 g Vollkorn-Spaghetti
- 80 g Oliven
- Basilikum
- 100 g Feta



### Nährwerte:

Pro Portion circa 714 kcal, 43 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

35 Minuten

## Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

### 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 die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite für 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



3. ... bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz zur Seite stellen.



## Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

4. Dann den Knoblauch schälen und kleinschneiden, die Tomaten waschen und anschließend zusammen mit dem Knoblauch in 5 EL Öl für circa 7 bis 10 Minuten dünsten.



5. Nebenbei die Spaghetti garen.



6. Zum Schluss nur noch Spaghetti, Oliven und Basilikum zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben, alles miteinander vermischen,...



7. ... mit Hähnchenfilet und Feta toppen, anrichten und genießen!

## Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta



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](http://www.deutsches-gefluegel.de)