WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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 ca. 714 kcal, 43 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

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**