

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Äpfel-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilet (aus deutscher Erzeugung)
4 EL Olivenöl
0.5 Zitrone
1 EL Apfelessig
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz und Pfeffer
250 g Rucola
2 Äpfel
50 g Parmesan
2 EL Walnüsse
1 Baguette



Nährwerte:

Pro Portion ca. 426 kcal, 20 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Apfel-Salat

Zubereitung:

1. Für das Dressing 2 EL Öl, Zitronensaft, Apfelessig, Senf und Honig mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden, mit dem Rucola in eine Schüssel geben und mit dem Dressing verrühren.



2. Jetzt nur noch die Hähnchen-Innenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 2 bis 3 Minuten scharf anbraten.



3. Zum Schluss das Hähnchenfleisch auf dem Salat anrichten und mit geriebenem Parmesan, Walnüssen und Brot genießen. Lecker!



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Apfel-Salat



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