

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Erdbeersalat

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilets
2 EL Honig
4 EL Balsamico-Essig
4 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
500 g Erdbeeren
150 g Tomaten
1 Zwiebel
150 g Rucola
2 EL Pinienkerne
1 Kressebeet



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Erdbeersalat

Zubereitung:

1. Zuerst wird eine 2 in 1 Mischung aus dem Honig, Balsamico-Essig und Öl, abgeschmeckt mit einer Prise Salz und Pfeffer verrührt, die sowohl zum Marinieren als auch als Dressing verwendet wird.



2. Mit der ersten Hälfte werden direkt die Hähnchen-Innenfilets mariniert.



3. Die zweite Hälfte über die halbierten Erdbeeren geben und ein paar Minuten ziehen lassen.



Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Erdbeersalat

4. Die bepinselten Hähnchen-Innenfilets von jeder Seite für circa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.



5. Die Tomaten halbieren, die Zwiebel klein hacken und Rucola waschen. Zusammen mit den Pinienkernen und der Kresse unter die Erdbeeren heben.



6. Zum Schluss Hähnchenfleisch auf dem Salat anrichten, mit etwas Kresse garnieren und schmecken lassen. ☺



Hähnchen-Innenfilets mit Rucola-Erdbeersalat



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**