WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets mit Spargel-Erdbeersalat

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilets
2 EL Honig
4 EL Balsamico-Essig
4 EL Rapsöl
Salz & Pfeffer
500 g Erdbeeren
250 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
1 Kressebeet
2 EL Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 897 kcal, 42 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten (davon circa 60 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets mit Spargel-Erdbeersalat

Zubereitung:

1. Für die Marinade zunächst Honig, Balsamico-Essig und Öl mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



2. Dann Hähnchen-Innenfilets mit der Hälfte der Mischung marinieren…



3. …und von jeder Seite circa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.

Hähnchen-Innenfilets mit Spargel-Erdbeersalat



4. Die Erdbeeren waschen, halbieren und anschließend die restliche Marinade über die Erdbeeren geben.



5. Jetzt den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abscheiden. Dann den weißen Spargel circa 4 bis 5 Minuten kochen, den grünen Spargel für weitere 2 bis 3 Minuten mitkochen.



Hähnchen-Innenfilets mit Spargel-Erdbeersalat

6. Im nächsten Schritt weißen und grünen Spargel mit 1 bis 2 EL Spargelwasser und Kresse unter die Erdbeeren mischen…



7. …zusammen mit den Hähnchen-Innenfilets auf dem Teller anrichten, mit Pinienkernen toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets mit Spargel-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-geflügel.de**