WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Minestrone mit Hähnchenfiletspießen und Parmaschinken

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet (aus deutscher Erzeugung)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Zucchini
3 EL Olivenöl
600 g stückige Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
1 TL italienische Kräuter
400 g weiße Bohnen
100 g Parmaschinken
Basilikum
4 EL Parmesan (gehobelt)

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 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Minestrone mit Hähnchenfiletspießen und Parmaschinken

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Dann die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Und die Zucchini ebenfalls kleinschneiden. Alles in 2 EL Öl 5 Minuten anschwitzen.

2. Anschließend mit Tomaten, Brühe und italienischen Kräutern circa 12 bis 15 Minuten garen.

3. Die Bohnen abtropfen und mit dem gezupften Parmaschinken für 1 bis 2 Minuten mit garen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Minestrone mit Hähnchenfiletspießen und Parmaschinken

4. Als nächstes die Hähnchenbrustfilet halbieren, auf Spieße stecken, und in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

5. Zum Schluss die Minestrone mit den Hähnchenspießen, Basilikum und Parmesan anrichten und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Minestrone mit Hähnchenfiletspießen und Parmaschinken

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**