WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Zweierlei Brotzeit mit Geflügel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
4 Scheiben Brot (hier Roggenvollkornbrot und Ciabatta)
2 EL Öl
1 TL italienische Kräuter
300 ml BBQ-Sauce
8 Salatblätter
2 Lauchzwiebeln
1 Salatgurke
200 g Kräuterquark

Nährwerte:

Pro Portion ca. 564 kcal, 11 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Zweierlei Brotzeit mit Geflügel

Zubereitung:

1. Jeweils 2 Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform legen. Die ersten beiden Hähnchenfilets mit der Marinade aus Öl und Kräutern bepinseln. Die anderen beiden Hähnchenbrustfilets mit der BBQ-Sauce übergießen.

2. Beide Auflaufformen für circa 35 bis 40 Minuten bei 160 °C in den Ofen geben.

3. In der Zwischenzeit den Salat waschen, die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, die Gurke waschen und in Scheiben schneiden und das Brot aufschneiden.
   Nach der Garzeit die BBQ-Hähnchenbrust mit 2 Gabeln kleinzupfen und das marinierte Hähnchenfilet dünn aufschneiden.

Zweierlei Brotzeit mit Geflügel

4. Jetzt nur noch die Brote ganz nach Eurem Geschmack mit allen Zutaten und viel Hähnchenfleisch belegen, mit Kräuterquark anrichten und Brotzeit mit Geflügel genießen.

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**