WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Bratreis

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Sesamöl
2 Möhren
2 EL Butter
300 g Reis
300 g Champignons
3 Lauchzwiebeln
250 g Erbsen (TK)
3 Eier
3 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 532 kcal, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Bratreis

Zubereitung:

1. Als erstes die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Butter circa 10 Minuten garen. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe kochen. Jetzt die Champignons waschen und halbieren. Die Lauchzwiebeln putzen und in Röllchen schneiden.



2. Anschließend die Champignons und die Lauchzwiebeln zu den Möhren geben und 5 Minuten mitbraten.



3. Danach den gekochten Reis und die Erbsen unterrühren.



Hähnchenfilet mit Bratreis

4. Jetzt die Eier in 1 EL Butter anbraten…



5. …zu Rührei verrühren…



6. …und mit Soja- und Austernsauce unter den Reis heben.



7. Zum Schluss die Hähnchenfilets in 1 EL Sesamöl circa 5 bis 7 Minuten

Hähnchenfilet mit Bratreis

von jeder Seite scharf anbraten…



8. …kurz ruhen lassen…



9. …in Scheiben schneiden, auf dem Bratreis anrichten, etwas Sesam darüber streuen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Bratreis



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**