



## Hähnchenfilets mit grünem Salat, Avocado und Himbeeren

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

800 ml Hähnchenfilet  
5 EL Öl  
6 EL Himbeeressig  
4 EL Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
2 Romana Salate  
250 g Spinat  
1 Zwiebel  
1 Avocado  
200 g Himbeeren  
2 EL Salatkerne  
Petersilie



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 585 kcal, 36 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

## Hähnchenfilets mit grünem Salat, Avocado und Himbeeren

### Zubereitung:

1. Zuerst 3 EL Öl, Himbeeressig und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Dann den Romanasalat und Spinat waschen, kleinzupfen und mit dem Dressing mischen.



3. Jetzt die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten...



## Hähnchenfilets mit grünem Salat, Avocado und Himbeeren

4. ...scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



5. Zum Schluss Zwiebel und Avocado schälen und kleinschneiden. Den Salat mit Zwiebel, Avocado und Himbeeren anrichten, mit Hähnchenfilets toppen und mit Salatkernen und Petersilie genießen.



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchenfilets mit grünem Salat, Avocado und Himbeeren



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)