

Hähnchenfilet auf Endiviensalat mit Apfeldressing

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 1 Apfel
- 9 EL Öl
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Endiviensalat
- 2 Möhren
- 25 g Walnüsse
- Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 530 kcal, 30 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Hähnchenfilet auf Endiviensalat mit Apfeldressing

Zubereitung:

1. Zuerst den Apfel schälen, entkernen, in feine Würfel schneiden und mit 7 EL Öl, Apfelessig, Honig und Salz und Pfeffer mischen.



2. Dann den Endiviensalat putzen und zupfen. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Beides mit dem Dressing mischen.



3. Als nächstes die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten...



Hähnchenfilet auf Endiviensalat mit Apfeldressing

4. ...circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen, dann schmecken sie herrlich saftig-zart.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets auf dem Endiviensalat anrichten und mit gehackten Walnüssen und Petersilie genießen!



Hähnchenfilet auf Endiviensalat mit Apfeldressing



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