

Erdbeer-Bowl mit Hähnchenfiletspießen

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
250 g grüner Spargel
300 g Couscous
250 g Erdbeeren
150 g Baby Mangold
8 EL Olivenöl
3 EL Balsamico Dressing
2 EL Honig
1 Zitrone
25 g Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 685 kcal, 35 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

Erdbeer-Bowl mit Hähnchenfiletspießen

Zubereitung:

1. Für das Dressing 6 EL Öl, Essig, Honig und Zitronensaft verrühren.



2. Spargel in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Den Couscous nach Packungsangabe garen. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Baby-Mangold waschen.



3. Die Hähnchenfilets in Würfel schneiden und auf Spieße stecken.



Erdbeer-Bowl mit Hähnchenfiletspießen

4. Anschließend die Hähnchen-Spieße in 1 EL Öl circa 3 bis 5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten.



5. Zum Schluss alle Zutaten in einer Schale anrichten, Dressing darüber geben, die Hähnchen-Spieße obenauf legen, Pinienkerne darüber streuen und Erdbeer-Bowl genießen...





Erdbeer-Bowl mit Hähnchenfiletspießen



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**