



## Hähnchen-Innenfilets mit Pesto-Bohnen

### Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilets  
200 g Bohnen  
10 Kirschtomaten  
100 g Pesto  
2 EL Olivenöl



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 600 kcal, 38 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten



## Hähnchen-Innenfilets mit Pesto-Bohnen

### Zubereitung:

1. Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Tomaten halbieren – und fertig sind alle Vorbereitungen. ☺  
Hähnchen-Innenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten und zur Seite stellen.



2. Anschließend in der gleichen Pfanne die Bohnen in 1 EL Öl circa 10 Minuten garen.



3. Zum Schluss die Tomaten und das Pesto unterrühren und circa 3 Minuten braten.



# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchen-Innenfilets mit Pesto-Bohnen

- Jetzt nur alles in eine Meal Prep Box oder Dose umfüllen – und fertig. Ihr könnt das Gericht übrigens bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



### 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)