WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

Hähnchen-Innenfilets mit Pesto-Bohnen



4. 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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Innenfilets mit Pesto-Bohnen



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**