WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 EL Öl
2 Romana-Salate
1 Mango
20 EL Hoisin-Sauce
1 Kästchen Kresse
Salz & Pfeffer

Nährwerte:

Pro Portion ca. 292 kcal, 9 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst den Strunk vom Salat entfernen, den Salat gründlich waschen und anschließend zupfen. Dann die Mango schälen und in Würfel schneiden.

2. Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten in Öl…

3. …scharf anbraten.

Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

4. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden.

5. Und zum Schluss die Hähnchenbrustfilets mit Salat, Mango, Kresse und Hoisin-Sauce anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig! Und lecker.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

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**