WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefülltes Hähnchenfilet mit Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
Salz und Pfeffer
100 g Mozzarella
50 g getrocknete Tomaten
Basilikum
2 EL Öl
800 g Kartoffeln
2 kg Spargel
1 TL Zucker
100 g Butter
0.5 Bund Kerbel
0.5 Bund Estragon



Nährwerte:

Pro Portion ca. 893 kcal, 45 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefülltes Hähnchenfilet mit Spargel

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets seitlich einschneiden und aufklappen.



2. Jetzt Hähnchenfilets salzen und pfeffern und mit Mozzarella, getrockneten Tomaten und Basilikum belegen.



3. Die Hähnchenfilets aufrollen, mit Rouladennadeln fixieren und in dem Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten…

Gefülltes Hähnchenfilet mit Spargel



4. …goldbraun anbraten. Im Ofen bei 180 Grad circa 10 bis 12 Minuten zu Ende garen.



5. In der Zwischenzeit die Kartoffeln garen. Den Spargel in Salzwasser garen und Zucker dazugeben.



Gefülltes Hähnchenfilet mit Spargel

6. Zum Schluss die Butter schmelzen und Kerbel mit Estragon unterrühren.



7. Alles zusammen anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gefülltes Hähnchenfilet mit Spargel



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**