

Hähnchen-Kartoffel-Bowl

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
8 EL Öl
3 EL Paprika edelsüß
1 kg Drillinge
500 g Spargel
2 TL Senf
1 EL Honig
3 EL Apfelessig
1 Salat
200 g Kirschtomaten
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 650 kcal, 25 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

Hähnchen-Kartoffel-Bowl

Zubereitung:

1. Zunächst die Hähnchenfilets mit dem Paprikapulver bestreuen...



2. ...und in 1 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



3. Dann die Drillinge in 1 EL Öl circa 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten.



Hähnchen-Kartoffel-Bowl

4. Für die letzten 5 Minuten den Spargel mitbraten. Alles kurz im Backofen warmhalten.



5. Jetzt 6 EL Öl, Senf, Honig, Essig und Petersilie zu einem Dressing verrühren.



6. Die Bowl mit Kartoffeln, Spargel, Salat und Tomaten anrichten, etwas Dressing darüber geben, mit dem Hähnchenfilet toppen und Hähnchen-Kartoffel-Bowl genießen. 🍴



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Kartoffel-Bowl



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