

Hähnchenfilet auf Avocado-Gurken-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 4 TL Geflügelgewürz
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 TL gekörnte Brühe
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 3 Paprika
- 200 g Tomaten
- Minze



Nährwerte:

Pro Portion ca. 534 kcal, 30 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Hähnchenfilet auf Avocado-Gurken-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst 3 EL Öl, Zitronensaft, Ahornsirup und gekörnte Brühe verrühren.



2. Dann Gurke und Avocado schälen und klein schneiden. Die Tomaten halbieren. Jetzt das Gemüse mit dem Dressing mischen.



3. Und schließlich die Hähnchenfilets mit dem Geflügelwürz bestreuen...



Hähnchenfilet auf Avocado-Gurken-Salat

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



5. Schon ist alles fertig. Zum Schluss nur noch die Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, auf dem Avocado-Gurken-Salat anrichten, etwas Minze darüber streuen und genießen. ☑



Hähnchenfilet auf Avocado-Gurken-Salat



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