

Hähnchenfilet mit Feldsalat, Möhren und Tomaten

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
6 EL Öl
4 EL Balsamico Essig
1 EL Honig
1 TL Tomatenmark
1 EL Senf
Salz und Pfeffer
750 g Feldsalat
250 g geraspelte Möhren
150 g Tomaten
2 Äpfel
50 g Mandeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 529 kcal, 25 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Hähnchenfilet mit Feldsalat, Möhren und Tomaten

Zubereitung:

1. Zuerst 5 EL Öl, Balsamico, Honig, Tomatenmark und Senf mit Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann den Salat waschen, die Tomaten kleinschneiden und die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden, Dann alles mit dem Dressing mischen.



3. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten...



Hähnchenfilet mit Feldsalat, Möhren und Tomaten

4. ...scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets kurz ruhen lassen, aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Mandeln genießen.



Hähnchenfilet mit Feldsalat, Möhren und Tomaten



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**