WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und grünem Spargel in Zitronensauce

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
2 EL Öl
400 g grüner Spargel
500 g Spaghetti
200 ml Sahne
2 Zitronen
Salz und Pfeffer
2 Avocados
4 EL Parmesan
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 862 kcal, 48 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und grünem Spargel in Zitronensauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets würfeln und in dem Öl von allen Seiten 5 Minuten scharf anbraten.



2. Spargel ebenfalls kleinschneiden und dazugeben. Zusammen weitere 3 Minuten braten.



3. Nebenbei können die Spaghetti bissfest gegart werden.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und grünem Spargel in Zitronensauce



4. Dann die Sahne in die Pfanne geben, Abrieb der Zitronen unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Jetzt nur noch die Avocado würfeln und unterheben und…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und grünem Spargel in Zitronensauce



6. …alles gemeinsam anrichten, mit Parmesan und rotem Pfeffer toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und grünem Spargel in Zitronensauce



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**