WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Kräuterkruste, Pastinakenpüree und Möhren

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
750 g Pastinaken
3 EL Öl
Salz und Pfeffer
150 ml Milch
400 g Möhren
75 g Butter
1 EL brauner Zucker
4 EL Semmelbrösel
4 EL Mandeln gemahlen
2 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei
2 EL Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 759 kcal, 36 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Kräuterkruste, Pastinakenpüree und Möhren

Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst die Pastinaken schälen, in Scheiben schneiden, mit 2 EL Öl und etwas Salz und Pfeffer mischen und bei 160 Grad im Ofen circa 40 Minuten goldbraun backen.



3. Anschließend mit der Milch pürieren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Kräuterkruste, Pastinakenpüree und Möhren



4. Dann die Möhren schälen und in 2 EL Butter mit dem Zucker anbraten. Etwas Wasser dazugeben und bei geschlossenem Deckel circa 5 bis 7 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Als nächstes die restliche Butter mit Semmelbröseln, Mandeln, gehackten Kräutern und einer Prise Salz und Pfeffer pürieren.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Kräuterkruste, Pastinakenpüree und Möhren

6. Die Hähnchenfilets von beiden Seiten in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten goldbraun anbraten,…



7. …mit der Kräuterpaste bestreichen und für 5 Minuten im Ofen bei 160 Grad garen.



8. Schließlich für weitere 3 bis 5 Minuten die Grillfunktion einschalten.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Kräuterkruste, Pastinakenpüree und Möhren

9. Zum Schluss nur noch alles anrichten, mit Walnüssen toppen und genießen!





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**