

Hähnchenfilet mit Erdbeermarinade und Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilet
- 6 EL Öl
- 3 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 EL Agaven-Dicksaft
- Salz und Pfeffer
- 500 g Erdbeeren
- 2 Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer
- 1 TL Chili
- 1 Romanasalat
- 0.5 Salatgurke
- 100 g Feta
- 4 Lauchzwiebeln
- Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 547 kcal, 25 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Hähnchenfilet mit Erdbeermarinade und Salat

Zubereitung:

1. Für das Dressing 3 EL Öl, Balsamico und Senf mit Agaven Dicksaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



2. Für die Marinade 150 g Erdbeeren mit 3 EL Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer und Chili pürieren.



3. Dann die Hähnchenfilets circa 30 Minuten...



Hähnchenfilet mit Erdbeermarinade und Salat

4. ...in der Erdbeermarinade ziehen lassen. Dabei von beiden Seiten bedecken.



5. Anschließend die Hähnchenfilets in einer Grillpfanne von jeder Seite...



6. ...circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Salat kleinzupfen, Gurke kleinschneiden und mit restlichen Erdbeeren und Dressing mischen. Alles anrichten...



7. ...mariniertes Hähnchen obenauf legen und mit Feta, Lauchzwiebelringen

Hähnchenfilet mit Erdbeermarinade und Salat

und gehacktem Basilikum 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-gefluegel.de**