WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
6 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
400 g kleine Tomaten
500 g Vollkorn-Spaghetti
Salz & Pfeffer
4 EL Parmesan
Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 820 kcal, 31 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



2. …bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.



3. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit den Tomaten in 5 EL Öl circa 7 bis 10 Minuten dünsten.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten



4. Spaghetti in Salzwasser garen, bis sie al dente sind.



5. Spaghetti in die Pfanne geben, alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Vollkornspaghetti und Knoblauchtomaten

6. Hähnchenfilets auf den Spaghetti anrichten und mit Parmesan und 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-geflügel.de**