WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

2 Hähnchenfilets
150 g Mehl
1 EL Speisestärke
1 TL Backpulver
100 ml Öl
500 g Brokkoli
200 g Reis
2 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
1 TL Curry
25 g Cashews
0.5 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 544 kcal, 23 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets quer halbieren und leicht plattdrücken.
   125 g Mehl, Stärke, Backpulver und 150 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren.



2. Hähnchenfilets durch den Teig ziehen…



3. …und von jeder Seite circa 3 bis 4 Minuten in dem Öl ausbacken, bis sie…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce



4. …goldbraun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Brokkoli und Reis garen.



Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce

6. Butter schmelzen und restliches Mehl einrühren. Brühe, Milch und Curry dazugeben, unter Rühren aufkochen.



7. Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce anrichten und mit Cashews und Chili genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Gebackenes Asia-Hähnchenfilet mit Brokkoli und Curry-Sauce



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**