

## Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (je 200 g)  
200 g Dinkel  
200 g Feldsalat  
500 g Rote Bete  
2 Lauchzwiebeln  
1 Apfel  
60 g Kürbiskerne  
200 ml Buttermilch  
1 EL Senf  
1 EL Honig  
Petersilie  
1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
2 EL Öl



### Nährwerte:

Pro Portion circa 692 kcal, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

30 Minuten

## Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

### 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. Als erstes den Dinkel nach Packungsanweisung garen. Dann den Feldsalat waschen, putzen und die Wurzeln entfernen. Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Zum Schluss auch noch den Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden und alles zusammen auf einem tiefen Teller anrichten.



3. Danach die Kürbiskerne ohne Öl so lange rösten, bis sie duften.



## Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

4. Anschließend Buttermilch, Senf, Honig, Petersilie, Zitronenabrieb und -saft mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Zum Finale die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



6. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind.



7. Die Hähnchenfilets aufschneiden, auf dem Salat anrichten, mit

## Hähnchenfilet mit Rote Bete, Feldsalat und Dinkel

Kürbiskernen toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)