WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
4 EL Öl
6 EL Teriyaki-Sauce
200 g Quinoa
2 Avocados
150 g Tomaten
300 g Mais
2 Limetten
Minze
Salz und Pfeffer
200 g Hummus



Nährwerte:

Pro Portion ca. 893 kcal, 45 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Nebenbei den Reis garen.



2. Dann die Teriyaki-Sauce zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben…



3. …und weitere 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kurz zur Seite stellen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus



4. Jetzt den Quinoa garen. Avocados schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Mais abgießen.



5. Für das Dressing 2 EL Öl, Limettensaft und Minze mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus

6. Hähnchenfilets mit Hummus, Avocado, Mais und Tomaten anrichten, Dressing darüber geben 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**