

## Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)  
400 g Rotkohl  
1 TL Salz  
2 EL Himbeeressig  
5 EL Olivenöl  
2 EL Honig  
2 TL grober Senf  
100 g Bacon  
8 Feigen  
2 EL Walnüsse  
80 g Granatapfelkerne  
Kresse



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 486 kcal, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

## Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen

### Zubereitung:

1. Zuerst den Rotkohl fein raspeln, mit dem Salz verkneten und 10 Minuten ziehen lassen.



2. Jetzt Essig, 4 EL Öl, Honig und Senf verrühren und mit dem Rotkohl mischen.



3. Die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten...





## Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen

4. ...bis sie schön goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben aufschneiden.



5. Den Bacon in der gleichen Pfanne circa 2 bis 3 Minuten anrösten.



6. Zum Schluss den Rotkohlsalat mit den Hähnchenfiletscheiben anrichten, mit Bacon, Feigen, Walnüssen, Granatapfelkerne und Kresse toppen und genießen. 🍴



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchenfilet mit Rotkohlsalat, Granatapfel und Feigen



### 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)