

Hähnchenfilet mit griechischem Salat

Zutaten **(für 4 Personen):**

4 Hähnchenbrustfilets
500 g Joghurt
200 g Feta
1 Knoblauchzehe
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer
6 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 Salatgurke
500 g Tomaten
2 Zwiebeln
80 g Oliven
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 724 kcal, 34 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Hähnchenfilet mit griechischem Salat

Zubereitung:

1. Für den Feta-Dip Joghurt, Feta, Knoblauch, Chili und eine Prise Salz und Pfeffer mischen.



2. Dann für das Dressing 5 EL Öl, Essig und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



3. Als nächstes die Zwiebel schälen. Dann Gurke, Tomaten, Oliven und Zwiebeln kleinschneiden, mit dem Dressing mischen und ziehen lassen.



Hähnchenfilet mit griechischem Salat

4. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



5. ... bis sie schön goldbraun gebraten sind.



6. Zum Schluss die Hähnchenfilets auf dem Salat anrichten, mit Feta-Dip und Petersilie toppen und genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit griechischem Salat



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**