WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rotkohl-Reis-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
500 g Rotkohl
1 TL Salz
6 EL Gemüsefond
4 EL Apfelessig
2 EL Ananas-Marmelade
1 TL Curry
3 EL Leinöl
6 EL Orangensaft
100 g Natur- & Wildreis
3 Möhren
3 Lauchzwiebeln
300 g Ananasstücke
2 EL Cashewkerne
Schnittlauch



Nährwerte:

Pro Portion ca. 436 kcal, 13 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rotkohl-Reis-Salat

Zubereitung:

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



2. Dann Gemüsefond, Apfelessig, Marmelade, Curry, Leinöl und Orangensaft zu einem Dressing vermischen.



3. Als nächstes den Reis nach Packungsangabe kochen.



Hähnchenfilet mit Rotkohl-Reis-Salat

4. Möhren schälen und fein raspeln, Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Beides zusammen mit dem Dressing und dem Reis sowie der Ananas unter den Rotkohl mischen.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets in etwas Öl von beiden Seiten circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten…



6. …bis sie schön goldbraun sind.



7. Das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen und auf dem

Hähnchenfilet mit Rotkohl-Reis-Salat

Salat anrichten.



8. Salat mit gehackten Cashews und Schnittlauch bestreuen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Rotkohl-Reis-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-geflügel.de**