WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdbeersalsa

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
0.5 Salatgurke
1 Zwiebel
500 g Erdbeeren
6 EL Öl
2 EL Honig
1 TL Chili
Minze
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
1 Kopfsalat

Nährwerte:

Pro Portion ca. 442 kcal, 20 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdbeersalsa

Zubereitung:

1. Zuerst Gurke und Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Erdbeeren ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles mit 4 EL Öl, Honig, gehackter Minze, Chili und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Dann die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite…

3. …5 bis 7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Erdbeersalsa

4. Den Kopfsalat putzen und kleinzupfen. Die Hähnchenfilets aufschneiden und auf dem Salat mit der Erdbeer-Salsa anrichten. Lecker!

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**