

## Hähnchenfilet auf Kürbiströsti mit Salat

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

4 Hähnchenfilets  
750 g Hokkaido Kürbis  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Eier  
100 g Mehl  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer  
4 EL Öl  
1 Salat  
4 Lauchzwiebeln  
Petersilie  
2 EL Sonnenblumenkerne  
200 g Kräuterquark



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 755 kcal, 25 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

## Hähnchenfilet auf Kürbiströsti mit Salat

### Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis kleinschneiden und von Kernen befreien. Knoblauch und Zwiebel schälen. Alles erst grob hacken, dann fein raspeln und...



2. ...mit Eiern, Mehl, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer verkneten.



3. Jetzt die Kürbismasse portionsweise in 2 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten goldbraun ausbacken.



## Hähnchenfilet auf Kürbiströsti mit Salat

4. Dann die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten...



5. ...circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



6. Zum Schluss die Hähnchenfilets aufschneiden und mit Salat und Kürbiströsti anrichten. Mit Lauchzwiebeln, Petersilie und Sonnenblumenkernen toppen und mit Kräuterquark genießen.





## Hähnchenfilet auf Kürbiströsti mit 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**