WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kürbisrösti 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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kürbisrösti 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 Kürbisrösti 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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kürbisrösti mit Salat

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





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**