WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Hirsesalat mit Tomaten und Feigen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
300 g Hirse
8 EL Olivenöl
4 TL Agavensirup
1 TL Kreuzkümmel
2 Limetten
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
400 g Tomaten
Minze
8 Feigen
1 TL Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 792 kcal, 29 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Hirsesalat mit Tomaten und Feigen

Zubereitung:

1. Zuerst die Hirse nach Packungsangabe garen.



2. Für das Dressing 6 EL Öl mit Agavendicksaft, Kreuzkümmel, Limettensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



3. Dann die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Mit Hirse, Tomaten, gehackter Minze und dem Dressing mischen und ziehen lassen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Hirsesalat mit Tomaten und Feigen



4. Als nächstes die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten…



5. …scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Kurz ruhen lassen und dann aufschneiden.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Hirsesalat mit Tomaten und Feigen

6. Zum Schluss alles anrichten, mit Feigen toppen, nach Belieben mit Chili würzen und 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**