

Sesam-Hähnchen auf Rote Bete Salat mit Rucola und Feta

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 EL Öl
8 EL Sesam hell
4 EL Sesam dunkel
100 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
5 EL Weißweinessig
2 EL süßer Senf
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer
400 g Rote Bete
125 g Rucola
4 Lauchzwiebeln
100 g Feta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 515 kcal, 27 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Sesam-Hähnchen auf Rote Bete Salat mit Rucola und Feta

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets rundherum mit Öl bepinseln, in Sesam wenden...



2. ...bis sie rundherum bedeckt sind und bei 200 Grad im Ofen circa 20 bis 25 Minuten backen.



3. In der Zwischenzeit Gemüsebrühe mit Zitronensaft, Essig, süßem Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete kleinschneiden und mit Rucola und dem Dressing mischen.



Sesam-Hähnchen auf Rote Bete Salat mit Rucola und Feta

4. Zum Schluss die Sesam-Hähnchenfilets aus dem Ofen holen, kurz ruhen lassen, aufschneiden, mit Rote Bete Salat anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Feta toppen 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-gefluegel.de**