

Hähnchenfilet mit Grünkohl-Chips und Feldsalat

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
8 EL Öl
3 Knoblauchzehen
1 EL Senf
2 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer
8 Stängel Grünkohl
4 EL Parmesan
150 g Feldsalat
50 g Pinienkerne
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 685 kcal, 44 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Hähnchenfilet mit Grünkohl-Chips und Feldsalat

Zubereitung:

1. Zuerst den Knoblauch schälen und pressen. Dann 5 EL Öl, Knoblauch, Senf, Essig und etwas Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren.



2. Jetzt den Grünkohl putzen und mit 2 EL Öl, Parmesan und etwas Salz und Pfeffer mischen. In den Ofen geben und bei 150 Grad circa 15 bis 20 Minuten knusprig backen.



3. In der Zwischenzeit die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten...



Hähnchenfilet mit Grünkohl-Chips und Feldsalat

4. ...scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets, Feldsalat und Grünkohl-Chips mit dem Dressing anrichten und mit Pinienkernen und rotem Pfeffer genießen.



Hähnchenfilet mit Grünkohl-Chips und Feldsalat



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