WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
4 Knoblauchzehen
400 g kleine Tomaten
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
500 g Vollkorn-Spaghetti
80 g Oliven
Basilikum
100 g Feta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 847 kcal, 34 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

Zubereitung:

1. 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.



2. Als erstes die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von jeder Seite für 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,…



3. … bis sie schön goldbraun gebraten sind. Kurz zur Seite stellen.

Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta



4. Dann den Knoblauch schälen und kleinschneiden, die Tomaten waschen und anschließend zusammen mit dem Knoblauch in 5 EL Öl für circa 7 bis 10 Minuten dünsten.



5. Nebenbei die Spaghetti garen.



Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta

6. Zum Schluss nur noch Spaghetti, Oliven und Basilikum zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben, alles miteinander vermischen,…



7. … mit Hähnchenfilet und Feta toppen, anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenbrustfilet mit Vollkornspaghetti, Tomaten und Feta



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**