WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
200 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe
150 g Frischkäse
100 g Erbsen
300 g dicke Bohnen (Glas)
Salz und Pfeffer
400 g Pasta
2 EL Pinienkerne
1 TL roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 922 kcal, 37 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und für circa 3 bis 5 Minuten in 1 EL Öl andünsten.



2. Sahne, Brühe, Frischkäse, Erbsen und dicke Bohnen dazugeben und circa 10 Minuten köcheln lassen.



3. Dann alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen



4. Jetzt die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten anbraten bis sie schön goldbraun sind. Nebenbei die Pasta garen.



5. Zum Schluss alles zusammen anrichten und mit Pinienkernen und rotem Pfeffer genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Pasta und dicken Bohnen



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**