WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Hirse und Champignons

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
300 g Hirse
4 Frühlingszwiebeln
400 g Champignons
3 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 TL Thymian
1 TL Muskat
Salz und Pfeffer
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 754 kcal, 21 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Hirse und Champignons

Zubereitung:

1. Zuerst die Hirse nach Packungsangabe garen.



2. Dann die Frühlingszwiebeln und Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl anbraten.



3. Mit Brühe, Sahne, Thymian und Muskat 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Hirse und Champignons



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 mit Hirse und Champignons

6. Zum Schluss alles anrichten, mit Petersilie bestreuen 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**