WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Paprika-Möhren-Reis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (je 200 g)
1 EL Rapsöl
2 Paprika
300 g Möhren
200 g Reis
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 TL Paprika edelsüß
Petersilie
Salz & Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 721 kcal, 26 g Fett, 72 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Paprika-Möhren-Reis

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets im Rapsöl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten…



2. …bis sie schön goldbraun sind. Dann im Ofen warm stellen.



3. Als nächstes die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Jetzt die Möhren schälen und würfeln. Anschließend beides in der gleichen Pfanne circa 10 Minuten anrösten. Nebenbei den Reis kochen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Paprika-Möhren-Reis



4. Zum Schluss das Paprika-Möhren-Gemüse mit Brühe, Sahne, Paprikagewürz und gehackter Petersilie aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken,…



5. …mit den Hähnchenfilets und dem Reis anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Paprika-Möhren-Reis



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**