

## Hähnchenfilet mit Rosenkohlsalat

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

- 4 Hähnchenfilets
- 1 kg Rosenkohl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Möhren (geraspelt)
- 50 g Erdnüsse
- 7 EL Öl
- 2 EL Essig
- 2 EL Senf
- 50 g Rosinen



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 608 kcal, 38 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

## Hähnchenfilet mit Rosenkohlsalat

### 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. Zuerst den Rosenkohl putzen und in Salzwasser garen...



3. ...und in 2 EL Öl circa 5 Minuten anrösten.



## Hähnchenfilet mit Rosenkohlsalat

4. Für weitere 5 Minuten Möhren und Erdnüsse dazugeben.



5. Für das Dressing 4 EL Öl, Essig und Senf mit etwas Salz und Pfeffer mischen.



6. Jetzt die Hähnchenfilets in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten...



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



## Hähnchenfilet mit Rosenkohlsalat



8. Zum Schluss die Hähnchenfilets auf dem Rosenkohlsalat anrichten und mit Dressing und Rosinen genießen.



## Hähnchenfilet mit Rosenkohlsalat



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)