WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenfilets mit Ofengemüse

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
8 EL Olivenöl
2 TL Paprika edelsüß
2 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
2 Süßkartoffeln
2 Fenchel
500 g Rote Bete (vorgegart)
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 760 kcal, 28 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenfilets mit Ofengemüse

Zubereitung:

1. Zuerst Öl, Paprikagewürz, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse putzen, mit ¾ der Marinade mischen und circa 30 bis 40 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen.



2. In der Zwischenzeit die Hähnchenfilets rundherum mit der restlichen Marinade bestreichen und von jeder Seite…



3. …5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Vor dem Anschneiden noch etwas ruhen lassen – so bleibt das Hähnchenfleisch saftig-zart.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenfilets mit Ofengemüse



4. Zum Schluss die Hähnchenfilets auf dem Ofengemüse anrichten, mit Petersilie toppen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenfilets mit Ofengemüse



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**