

Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (aus deutscher Erzeugung)
2 EL Öl
100 g Kräuterbutter
4 Chicorée
3 Tomaten
Salz und Pfeffer
Rosmarin
1 Ciabatta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 769 kcal, 42 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind.



2. Dann 2 EL Kräuterbutter auf den Hähnchenfilets schmelzen lassen und die Hähnchenbrustfilets im Ofen bei 80 Grad warmstellen.



3. Jetzt den Chicorée längs halbieren und in dem Bratfett von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten anbraten.



Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée

4. Dann die gewürfelten Tomaten in 2 EL Kräuterbutter mit einer Prise Salz und Pfeffer und Rosmarin für 3 bis 5 Minuten schmoren.



5. Zum Schluss, die Hähnchenbrustfilets mit dem gebratenen Chicorée und den Tomaten anrichten und mit Ciabatta und restlicher Kräuterbutter genießen.





Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée



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**