

Knusper-Hähnchen auf Kritharaki-Salat mit Erdbeeren

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilet
20 g Butterschmalz
1 TL Thymian
1 Zitrone
50 g Parmesan
50 g Panko
200 g Kritharaki
50 ml Gemüsebrühe
4 EL Öl
1 EL Agaven-Dicksaft
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel
75 g Rucola
500 g Erdbeeren
100 g Feta
Minze



Nährwerte:

Pro Portion ca. 751 kcal, 42 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

Knusper-Hähnchen auf Kritharaki-Salat mit Erdbeeren

Zubereitung:

1. Zuerst 20 g Butterschmalz mit Thymian, Zitronenabrieb und der Hälfte des Zitronensafts für 10 Minuten köcheln und etwas abkühlen lassen.



2. Anschließend die Hähnchenfilets erst in der Butterschmalz-Mischung, dann in der Parmesan-Panko-Mischung wenden.



3. Und jetzt die Knusper-Hähnchenfilets für circa 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen ausbacken.



Knusper-Hähnchen auf Kritharaki-Salat mit Erdbeeren

4. In der Zwischenzeit Kritharaki kochen und etwas abkühlen lassen.



5. Für ein würziges Salatdressing 50 ml Brühe mit Öl, Agaven-Dicksaft, Senf, restlichem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



6. Dann fertige Kritharaki, geschnittene Zwiebel, Rucola und geviertelte Erdbeeren mit dem Dressing mischen.



7. Abschließend einfach Knusper-Hähnchen auf dem Kritharaki-Salat

Knusper-Hähnchen auf Kritharaki-Salat mit Erdbeeren

anrichten, mit Feta und Minze toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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