WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Zoodles und Tomatensauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
3 EL Öl
2 Zwiebeln
500 ml passierte Tomaten
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Thymian
Salz und Pfeffer
1 kg Zucchini
2 EL Pinienkerne
Basilikum
4 EL Parmesan



Nährwerte:

Pro Portion ca. 588 kcal, 38 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Zoodles und Tomatensauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten…



2. …circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun sind.



3. Dann die Zwiebeln schälen, würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Zoodles und Tomatensauce



4. Als nächstes die passierten Tomaten, Knoblauchpulver, Thymian und Salz und Pfeffer dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.



5. Jetzt die Zucchini in Zoodles schneiden und 3 bis 4 Minuten in der Tomatensauce garen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Zoodles und Tomatensauce

6. Zum Schluss die Hähnchenfilets aufschneiden, auf den Zoodles anrichten und mit Pinienkernen, Basilikum und Parmesan genießen.





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**