WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Reissalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
200 g Reis
150 g Jogurt
150 g Saure Sauce
4 Frühlingszwiebeln
3 Stangen Sellerie
100 g Tomaten
10 ml Tabasco
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
Chili
1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 540 kcal, 18 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Reissalat

Zubereitung:

1. Zuerst den Reis garen, abkühlen lassen und mit Joghurt, saurer Sahne, Frühlingszwiebel- und Sellerieringen, geviertelten Tomaten, Tabasco sowie
   etwas Salz und Pfeffer vermengen.



2. Anschließend die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite…



3. …etwa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Reissalat



4. Zum Schluss die Hähnchenfilets auf dem Reissalat anrichten und mit Selleriegrün, Chili und Zitrone genießen



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Reissalat



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**