

Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
2 EL Öl
2 Romana-Salate
1 Mango
20 EL Hoisin-Sauce
1 Kästchen Kresse
Salz & Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 452 kcal, 12 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst den Strunk vom Salat entfernen, den Salat gründlich waschen und anschließend zupfen. Dann die Mango schälen und in Würfel schneiden.



2. Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten in Öl...



3. ...scharf anbraten.



Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce

4. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden.



5. Und zum Schluss die Hähnchenbrustfilets mit Salat, Mango, Kresse und Hoisin-Sauce anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig! Und lecker. ☺



Hähnchenfilet mit Mango, Salat und Hoisin-Sauce



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**