WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Feta-Hähnchen auf Zoodles

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
200 g Feta
3 TL italienische Kräuter
Salz und Pfeffer
3 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Paprika
2 EL Tomatenmark
2 Zucchini
Basilikum
2 EL Pinienkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 542 kcal, 34 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Feta-Hähnchen auf Zoodles

Zubereitung:

1. Zuerst den Feta mit 1 TL italienischen Kräutern und einer Prise Salz und Pfeffer vermischen.



2. Dann die Hähnchenfilets seitlich einschneiden und mit der Feta-Kräuter-Mischung füllen und mit Küchengarn fixieren.



3. Jetzt die gefüllten Hähnchenfilets in 2 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Feta-Hähnchen auf Zoodles



4. Danach 250 ml Gemüsebrühe angießen und die Filets für 12 bis 15 Minuten – je nach Dicke – bei 120 Grad im Ofen zu Ende garen.



5. Während das Hähnchen im Ofen ist, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, Paprika kleinschneiden und alles in 1 EL Öl scharf anbraten. Tomatenmark und 2 TL italienische Kräuter dazugeben, mit 250 ml Brühe ablöschen und etwa 5 bis 7 Minuten köcheln lassen.



Feta-Hähnchen auf Zoodles

6. Anschließend die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles machen und unter die Paprika-Mischung heben. Zucchinispiralen circa 2 bis 3 Minuten garen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss das Feta-Hähnchen auf den Zoodles anrichten, mit frischem Basilikum und Pinienkernen garnieren und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Feta-Hähnchen auf Zoodles



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**