WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kidneybohnen-Kichererbsensalat mit Feta

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Hähnchenfilet
6 EL Öl
150 g Feta
4 EL Kräuteressig
1 TL Honig
Salz und Pfeffer
125 g Babyspinat
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kidneybohnen



Nährwerte:

Pro Portion ca. 560 kcal, 28 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kidneybohnen-Kichererbsensalat mit Feta

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten jeweils 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



2. Anschließend in eine Auflaufform legen…



3. …mit etwa 50 g Feta toppen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kidneybohnen-Kichererbsensalat mit Feta



4. …und bei 200 Grad im Ofen circa 15 Minuten gratinieren.



5. Währenddessen aus Kräuteressig, 4 EL Öl, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.



Hähnchenfilet auf Kidneybohnen-Kichererbsensalat mit Feta

6. Babyspinat, gewürfelte Tomaten, Zwiebelringe, Kichererbsen, Kidneybohnen und den restlichen Feta in einer Schüssel mischen und das Dressing unterheben.



7. Zum Schluss die gratinierten Hähnchenfilets auf dem Salat anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet auf Kidneybohnen-Kichererbsensalat mit Feta



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**