WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pochiertes Zitronen-Hähnchenfilet auf Chinakohlsalat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
200 g Joghurt
1 TL Curry
2 TL Agavendicksaft
1 Chinakohl
2 Möhren
Petersilie
3 EL Granatapfelkerne
4 EL Haselnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 523 kcal, 29 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pochiertes Zitronen-Hähnchenfilet auf Chinakohlsalat

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets rundherum salzen und pfeffern.



2. Dann 400 ml mit den Scheiben einer halben Zitrone zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren…



3. …und Hähnchenfilets circa 15 bis 18 Minuten in dem Zitronensud garen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pochiertes Zitronen-Hähnchenfilet auf Chinakohlsalat



4. In der Zwischenzeit Joghurt mit dem Saft der restlichen halben Zitrone, Curry und Agavendicksaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Dann Dressing, kleingeschnittenen Chinakohl, geraspelte Möhren und gehackte Petersilie miteinander mischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pochiertes Zitronen-Hähnchenfilet auf Chinakohlsalat

6. Zum Schluss die Zitronen-Hähnchenfilets auf dem Salat anrichten und mit gehackten Nüssen und Granatapfelkernen 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**