WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Buchweizen-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
120 g Buchweizen
3 EL Walnussöl
2 EL Essig
Salz und Pfeffer
Petersilie
4 Tomaten
2 Möhren
100 g Salatmischung
2 EL Olivenöl
1 EL Sriracha-Sauce
40 g Parmesan
3 Lauchzwiebeln
2 EL Sonnenblumenkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 592 kcal, 24 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Buchweizen-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst den Buchweizen nach Packungsanweisung garen und beiseitestellen.



2. Für das Dressing Walnussöl, Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Möhren schälen und kleinschneiden und mit dem Buchweizen und gemischtem Salat in einer Schüssel vermengen.



3. Nun die Hähnchenfilets in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten circa 5 Minuten scharf anbraten.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Buchweizen-Salat



4. Anschließend die Sriracha-Sauce über die Hähnchenfilets geben und…



5. …weitere 2 bis 3 Minuten braten, bis sie ganz durch sind. Kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenfilet mit Buchweizen-Salat

6. Zum Schluss die Hähnchenfiletscheiben auf dem Buchweizensalat anrichten, mit Parmesan und Lauchzwiebeln bestreuen und mit Sonnenblumenkernen toppen. 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**