WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsingpfanne mit Möhren und Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
2 EL Öl
1 Zwiebel
2 Möhren
200 ml Sahne
200 ml Gemüsebrühe
750 g Wirsing
500 g Kartoffeln
2 TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
Petersilie
roter Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 517 kcal, 17 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsingpfanne mit Möhren und Kartoffeln

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets würfeln und in dem Öl von allen Seiten…



2. …circa 5 bis 7 Minuten goldbraun anbraten. Kurz zur Seite stellen.



3. Dann Zwiebel und Möhren schälen, klein schneiden und in dem Bratfett circa 5 Minuten anschwitzen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsingpfanne mit Möhren und Kartoffeln



4. Mit Sahne, Brühe und Wirsing circa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nebenbei die Kartoffeln garen.



5. Sauce mit Paprikagewürz, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsingpfanne mit Möhren und Kartoffeln

6. Zum Schluss die Hähnchenfiletwürfel und Kartoffeln unterheben, noch einmal aufkochen…



7. …anrichten und mit rotem Pfeffer genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsingpfanne mit Möhren und Kartoffeln



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**