

## Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (aus deutscher Erzeugung)  
2 EL Öl  
100 g Kräuterbutter  
4 Chicorée  
3 Tomaten  
Salz und Pfeffer  
Rosmarin  
1 Ciabatta



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

## Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie schön goldbraun gebraten sind.



2. Dann 2 EL Kräuterbutter auf den Hähnchenfilets schmelzen lassen und die Hähnchenbrustfilets im Ofen bei 80 Grad warmstellen.



3. Jetzt den Chicorée längs halbieren und in dem Bratfett von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten anbraten.



## Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée

4. Dann die gewürfelten Tomaten in 2 EL Kräuterbutter mit einer Prise Salz und Pfeffer und Rosmarin für 3 bis 5 Minuten schmoren.



5. Zum Schluss, die Hähnchenbrustfilets mit dem gebratenen Chicorée und den Tomaten anrichten und mit Ciabatta und restlicher Kräuterbutter genießen.







## Hähnchenfilet mit gebratenem Chicorée



### 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)**