

Hähnchen-Paprika-Fondue mit Blaubeer-Salsa

Zutaten für 1 Portion:

1 Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer

1 TL Öl

je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote

Für die Blaubeer-Salsa

2 EL Feigenkonfitüre (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)

4 TL Balsamicocreme

2 EL Sweet & Sour-Chilisauce

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)



Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust darin ca. 12-15 Minuten braten. Auskühlen lassen.
2. Paprika vierteln, putzen, abspülen. Hähnchenbrust und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in einer verschließbaren Dose verpacken.
3. Konfitüre mit Balsamicocreme und Chilisauce verrühren. Die Blaubeeren untermengen. In ein verschließbares Gefäß zum Mitnehmen geben. Am Arbeitsplatz Hähnchenstücke und Paprika in die Salsa dippen.

Nach Belieben dazu Baguette oder Brötchen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 448 kcal / 1875 kJ

Eiweiß: 40,5 g

Fett: 9,6 g

Kohlenhydrate: 47 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

