

Honig-Senf Poulet ♥

zart & saftig mit süß-würziger Note

Einfach.
Lecker.
Für die ganze
Familie. ♥



30 Minuten
Gesamtzeit



2 Personen



Einfach
Schwierigkeitsgrad

ZUTATEN

♥ Für das Honig-Senf Poulet

- 2 Pouletbrustfilets
- 1 EL Honig
- 1 EL Dijon-Senf
- ½ EL körniger Senf
- ½ EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Zitronensaft
- Frische Kräuter zum Garnieren

Beilage-Idee

- 250 g Gemüse nach Wahl (z. B. Broccoli, Peperoni, Zucchini oder Zwiebeln)
- Kräutersalz und Pfeffer
- 1 TL Olivenöl (optional)

ZUBEREITUNG ♥

- 1 Honig, Dijon-Senf, körnigen Senf, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren.
- 2 Pouletbrustfilets mit der Marinade bestreichen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- 3 Poulet in die linke Schublade des Airfryers legen.
- 4 Wassertank füllen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in die rechte Schublade geben.
- 5 Links AIRFRY und rechts DAMPF wählen, SYNC-Funktion aktivieren und starten.
- 6 Poulet kurz ruhen lassen und schneiden. Gemüse würzen, optional Öl begeben und zusammen servieren.

PHILIPS AIRFRYER 5000 DUAL BASKET ♥

LINKE SCHUBLADE

(Poulet - Airfry)



190 °C
12-15 Minuten

RECHTE SCHUBLADE

(Gemüse - Dampf)



100 °C
10-14 Minuten

SYNC-FUNKTION
verwenden
(beide sind gleich
zeitig fertig)

FABIS TIPP ♥

 Die Marinade macht das Poulet wunderbar zart und saftig. Am besten nicht überspringen – es lohnt sich! Dazu passt fast jedes Gemüse aus dem Airfryer. ♥

DAZU PASST ♥

- Reis
- Kartoffelspalten
- Bulgur
- Quinoa
- Kräuterquark



VARIATIONEN ♥

- Mit Ahornsirup statt Honig für eine andere Note.
- Mit etwas Chili für eine leicht scharfe Variante.
- Poulet in Würfel schneiden und als Bowl servieren. ♥

MEAL PREP ♥

Hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage.
Einfach in einer Box aufbewahren und später genießen. ♥