WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfilet mit Kichererbsensalat

Zutaten (für 4 Personen):

Hähnchenfilets (je 200g)
4 EL Olivenöl
2 Zitronen
1 Zwiebel
Petersilie
800 g Kichererbsen
250 g Tomaten
1 Salatgurke
Salz und Pfeffer
6 EL Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen
1 EL Honig
1 EL Senf
1 TL Curry

Nährwerte:

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfilet mit Kichererbsensalat

Zubereitung:

1. Zunächst gilt es die Vorbereitungen zu treffen: Zitronensaft auspressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie hacken. Tomaten und Gurke kleinschneiden. Knoblauch pressen. Und dann geht es auch schon an die Zubereitung: Olivenöl, Saft 1 Zitrone, Zwiebel und Petersilie mit Kichererbsen, Tomaten und Gurke und einer Prise Salz und Pfeffer mischen.

2. Als nächstes Sonnenblumenöl, Saft 1 Zitrone, Knoblauch, Honig, Senf und Curry mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren,…

3. …über die Hähnchenfilets geben…

Curry-Hähnchenfilet mit Kichererbsensalat

4. …und die Hähnchenfilets von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

5. Jetzt nur noch die Hähnchenfilets auf dem Salat anrichten und genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchenfilet mit Kichererbsensalat

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**