

Caesar Chicken Salat mit Rote Bete Hummus

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilet
- 1 Dose Kichererbsen
- 100 g Rote Bete
- 2 EL Tahini
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 6 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 2 Romanasalate
- 150 g Tomaten
- 1 Baguette
- 4 EL Parmesan
- 1 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 689 kcal, 29 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Caesar Chicken Salat mit Rote Bete Hummus

Zubereitung:

1. Für den Rote Bete Hummus Kichererbsen, rote Bete, Tahini, Zitronensaft, geschälten Knoblauch, Kreuzkümmel und 2 EL Öl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Dann das Baguette würfeln und in 2 EL Öl anrösten.



3. Als nächstes die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite...



Caesar Chicken Salat mit Rote Bete Hummus

4. ...5 bis 7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.



5. Zum Schluss die Hähnchenfilets aufschneiden, mit Salat, Tomaten und Baguette anrichten und mit Rote Bete Hummus, Parmesan und Sesam genießen.



Caesar Chicken Salat mit Rote Bete Hummus



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**