



## 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.



# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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