

## Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)  
2 EL Öl  
250 ml Gemüsebrühe  
4 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprika edelsüß  
500 g Pasta  
1 Zwiebel  
1 Dose Kichererbsen  
150 g Hummus  
250 g Baby-Spinat  
Chili



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 678 kcal, 20 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

## Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten.



2. Dann Brühe, 2 gepresste Knoblauchzehen, Zitronenscheiben, Kreuzkümmel und Paprikagewürz dazugeben und circa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.



3. Inzwischen die Pasta zubereiten.





## Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat

4. Jetzt Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln und mit den Kichererbsen in 1 EL Öl anrösten.



5. Als nächstes den Hummus dazugeben und alles mit Pastawasser zu einer cremigen Sauce verrühren.



6. Dann den Spinat unterheben.



7. Schließlich die Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen...

## Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat



8. ...und mit zwei Gabeln kleinzupfen.



9. Zum Schluss das Pulled Chicken auf der Hummus-Pasta anrichten, mit Chili toppen und genießen.



## Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat



### 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)**