



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

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



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



- Dann den Spinat unterheben.



- 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.



WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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