

## Sesam-Hähnchen mit Rote Bete Hummus

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 1 Dose Kichererbsen
- 100 g Rote Bete
- 2 EL Tahini
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 8 EL Sesam hell
- 4 EL Sesam dunkel
- Schnittlauch



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 680 kcal, 45 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

## Sesam-Hähnchen 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. Als nächstes die Hähnchenfilets längs halbieren, auf Spieße stecken und mit dem Öl einpinseln.



3. Sesam mischen und die Hähnchenfiletspieße darin wenden.



## Sesam-Hähnchen mit Rote Bete Hummus

4. Jetzt die Hähnchenfiletspieße bei 200 Grad im Ofen circa 20 bis 25 Minuten backen.



5. Jetzt nur noch die Sesam-Hähnchenfiletspieße mit Rote Bete Hummus anrichten, mit Schnittlauch toppen, zugreifen und genießen.



## Sesam-Hähnchen 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)