WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**