WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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. 878 kcal, 28 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat

6. Dann den Spinat unterheben.



7. Schließlich die Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen…



8. …und mit zwei Gabeln kleinzupfen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken auf Hummus-Pasta mit Kichererbsen und Spinat

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





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**