WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken mit Pasta und Blumenkohl-Hummus-Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets (aus deutscher Erzeugung)
3 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprika edelsüß
500 g Blumenkohl
4 EL Tahini
2 TL Baharat
500 g Pasta
Salz und Pfeffer
Sesam
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 911 kcal, 36 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken mit Pasta und Blumenkohl-Hummus-Sauce

Zubereitung:

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



2. Dann Brühe, gepresste Knoblauchzehe, ½ Zitrone, Kreuzkümmel und Paprikagewürz dazugeben und circa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.



3. Inzwischen den Blumenkohl in Röschen teilen, kochen und circa 10 Minuten in der Heißluftfritteuse bei 200 Grad rösten.

Pulled Chicken mit Pasta und Blumenkohl-Hummus-Sauce



4. Als nächstes 400 g vom gerösteten Blumenkohl, Tahini, Baharat, Saft einer ½ Zitrone und 2 EL Öl mit einer Prise Salz und Pfeffer pürieren. Nach Belieben etwas Wasser für die Cremigkeit dazugeben.



5. Die Pasta garen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken mit Pasta und Blumenkohl-Hummus-Sauce

6. Schließlich die Hähnchenfilets aus der Pfanne nehmen…



7. …und mit zwei Gabeln kleinzupfen.



8. Zum Finale die Pasta mit Blumenkohl-Hummus mischen. Nach Belieben etwas Pastawasser dazugeben. Mit restlichem gerösteten Blumenkohl auf Tellern anrichten und mit Pulled Chicken toppen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Pulled Chicken mit Pasta und Blumenkohl-Hummus-Sauce

9. Jetzt nur noch Sesam und gehackte Petersilie über Pulled Chicken Pasta geben und genießen. Yummy!





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**