WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen mit Kichererbsen-Gurkensalat

Zutaten (für 4 Personen):

1 Hähnchen
2 EL Honig
2 TL Paprika edelsüß
1 TL Paprika rosenscharf
1 TL Curry
Salz und Pfeffer
4 EL Öl
1 Zitrone
1 Gurke
1 Dose Kichererbsen
150 g Feta
4 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 720 kcal, 40 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen mit Kichererbsen-Gurkensalat

Zubereitung:

1. Zuerst 1 EL Honig, Paprika edelsüß und rosenscharf, Curry, etwas Salz und Pfeffer mit 2 EL Öl verrühren.



2. Das Hähnchen rundherum mit der Marinade bestreichen.



3. Anschließend das Hähnchen bei 190 Grad für etwa 40 bis 45 Minuten in der Heißluftfritteuse garen. Alternativ circa 60 bis 75 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen – zum Schluss die Grillfunktion einschalten für Extra-Knusprigkeit.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen mit Kichererbsen-Gurkensalat



4. Währenddessen aus 2 EL Öl, 1 EL Honig, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer ein Dressing verrühren. Gurke in Stücke schneiden und zusammen mit Kichererbsen, zerbröseltem Feta und Lauchzwiebelringen mischen. Das Dressing unterheben.



5. Zum Schluss das Hähnchen mit dem Kichererbsen-Gurkensalat anrichten und genießen. So lecker!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ganzes Hähnchen mit Kichererbsen-Gurkensalat



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**