WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Kichererbsen in Möhrensauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenfilets
4 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Süßkartoffeln
1 Dose Kichererbsen
400 ml Möhren-Ingwersuppe (Kühlung)
150 ml Wasser
2 TL Paprika edelsüß
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
60 g Granatapfelkerne
Basilikum



Nährwerte:

Pro Portion ca. 559 kcal, 21 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Kichererbsen in Möhrensauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von beiden Seiten 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, …



2. …bis sie schön goldbraun sind. Dann bei 80 Grad im Ofen warmhalten.



3. Währenddessen die Zwiebel, den Knoblauch und die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Anschließend das Gemüse zusammen mit den Kichererbsen in 2 EL Öl in der Pfanne circa 5 Minuten anschwitzen.

Hähnchenpfanne mit Kichererbsen in Möhrensauce



4. Danach die Möhren-Ingwersuppe, 150 ml Wasser und das Paprikapulver dazugeben. Alles circa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.



5. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, …



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Kichererbsen in Möhrensauce

6. …die Hähnchenfilets in die Sauce geben und alles kurz aufkochen lassen.



7. Mit Granatapfelkernen und Basilikum toppen. Jetzt heißt es nur noch: genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenpfanne mit Kichererbsen in Möhrensauce



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**