



Lauwarmer Hähnchen-Kichererbsen-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 800 g Hähnchenfilet
- 1 EL Öl
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 3 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Kichererbsen
- 125 g Babyspinat
- 2 Tomaten
- 2 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 539 kcal, 18 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 20 Minuten

Lauwarmer Hähnchen-Kichererbsen-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets würfeln und mit Öl, Paprikagewürz, Kreuzkümmel und etwas Salz und Pfeffer mischen.



2. Dann die marinierten Hähnchenfiletstücke von beiden Seiten jeweils 3 Minuten scharf anbraten.



3. Inzwischen Paprika und Zwiebel kleinschneiden und mit den Kichererbsen zum Hähnchenfilet in die Pfanne geben. Alles zusammen weitere 3 bis 5 Minuten braten.



Lauwarmer Hähnchen-Kichererbsen-Salat

4. Zum Schluss Spinat und halbierte Tomaten auf Tellern anrichten...



5. ...die Hähnchen-Kichererbsen-Mischung darüber geben und mit Sesam genießen.



Lauwarmer Hähnchen-Kichererbsen-Salat



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-gefluegel.de