WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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-geflügel.de**