WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenstreifen auf Kichererbsensalat

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Öl
4 TL Paprika edelsüß
0.5 TL Knoblauch
2 TL Speisestärke
1 TL brauner Zucker
Salz und Pfeffer
2 Zwiebeln
1 TL Kreuzkümmel
1 Dose Kichererbsen
4 Tomaten in Öl
100 g Baby-Spinat
1 Zitrone
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 722 kcal, 44 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenstreifen auf Kichererbsensalat

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Öl mit 2 TL Paprikapulver, Knoblauchpulver, Speisestärke, braunem Zucker und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann die Hähnchenfilets in Stücke schneiden und rundherum damit marinieren.



3. Als nächstes die marinierten Hähnchenstreifen circa 7 bis 10 Minuten bei 220 Grad in der Heißluftfritteuse garen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenstreifen auf Kichererbsensalat



4. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, fein hacken, in 1 EL Öl anschwitzen und mit 2 TL Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen.



5. Dann die lauwarmen Zwiebeln mit Kichererbsen, Tomaten, Spinat, 1 EL Öl und Zitronensaft mischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Marinierte Hähnchenstreifen auf Kichererbsensalat

6. Zum Schluss die Hähnchenstreifen auf dem Kichererbsensalat anrichten und mit gehackter Petersilie genießen.





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**