

3

GEGRILLTES HÄHNCHEN AUF WARMEM KICHERERBSEN-MINZESALAT

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiss in g	Energie in kcal
39	18	52	528

🕒 Servierfertig: ca. 25 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809
Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
 Hähnchenbrustfilets	2 Stk.	4 Stk.
 Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
 Knoblauchzehe	1 Zehe	2 Zehen
 rote Zwiebel	½ Stk.	1 Stk.
 Zucchini	1 Stk.	2 Stk.
 Orange	½ Stk.	1 Stk.
 Kirschtomaten	ca. 125 g	ca. 250 g
 Minze	½ Bund	1 Bund
 Butter	1 EL	2 EL
 Öl	2 EL	4 EL
 Olivenöl	2 EL	4 EL
 Balsamicoessig	1 EL	2 EL
 Salz, Pfeffer	Prise	Prise

1

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Zucchini** waschen, der Länge nach vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Orange** pressen. **Minze** waschen, trockenschütteln und klein hacken.

2

Die Hälfte des **Öls** in einer Pfanne erhitzen und **Zucchini** und **Zwiebel** darin für etwa 2 Minuten scharf anbraten. **Butter**, **Kirschtomaten**, **Knoblauch** sowie **Saft der Orange** hinzufügen und alles gut vermischen. **Kichererbsen** abgießen, unter fließendem Wasser gut abspülen und gemeinsam mit dem **Gemüse** in eine Schüssel geben. Mit **Balsamicoessig** und **Olivenöl** marinieren und mit **Minze** garnieren. Salat etwas durchziehen lassen.

3

Nun **Hähnchenbrustfilets** waschen, trockentupfen, **salzen** und **pfeffern**. Restliches **Öl** in einer Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten auf jeder Seite anbraten, bis diese goldbraun sind (Hähnchenbrustfilet muss immer durchgebraten sein!).

4

Salat mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, mit dem **Hühnerfleisch** auf Tellern anrichten und servieren.

