



Superfix: Bunter Tandoori-„Hähnchen“-Salat

mit Kichererbsen, Minze und Cashews



unter 20min



2 Personen

Dieser munter-bunte, indisch inspirierte Salat hat es faust dick hinter dem fein gewürzten Joghurtdressing: Da finden sich saftige vegane Hähnchenschnitzel, aromatische Minze, fruchtige Tomaten und viele leckere Kichererbsen. Als wären wir nicht schon wunschlos glücklich, gibt es noch knackige Cashews obendrauf und Knoblauch-Koriander-Naan dazu. Ein wahres Wohlfühlgericht - und im Handumdrehen zubereitet! Guten Appetit!

- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 1 Packung vegane Hähnchenschnitzel ⁶
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}
- 2 Tomaten
- 10g Minze
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}

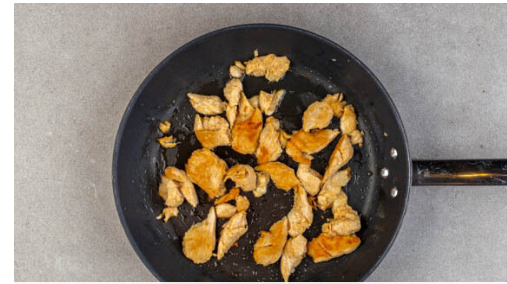
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Energie 871kcal, Fett 26.4g,
Kohlenhydrate 110.5g Eiweiß 36.5g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **½ des Joghurts** mit 1EL hellem Essig, ½TL Honig und der **½ der Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung** glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Salatmischung** gründlich mit dem **Joghurtdressing** vermengen.



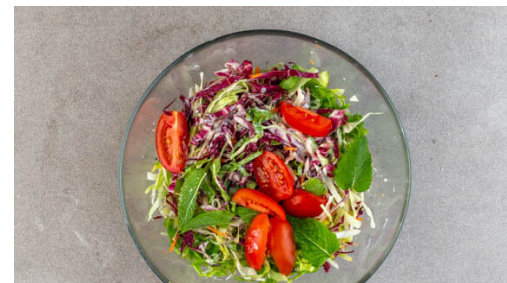
Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in 3–5Min. goldbraun anbraten.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tandoori-Masala-Gewürzmischung** mit den **Kichererbsen** in die Pfanne geben und ca. 1Min. duftend anbraten. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Naanbrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 5-6Min. im Ofen erwärmen.



Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und ggf. nach Belieben in Streifen schneiden. Die **Tomaten** und die **Minze** mit dem **Salat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Naanbrote** in Stücke schneiden. Die **Schnitzel-Kichererbsen-Pfanne** mit dem **Salat** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Schnitzel-Kichererbsen-Salat-Mix** mit den **Cashewkernen** garniert servieren, das **Naanbrot** dazu reichen.