



Zartes Hähnchen mit Cashews

auf orientalischem Kichererbsensalat



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es eine Extraportion Proteine, wenn saftiges Hähnchenfleisch auf knackige Cashews und feine Kichererbsen trifft. Der bunte Salat zum Huhn mit Gurke, Paprika und leckeren Kräutern wird mit Zitrone herrlich frisch angemacht und mit cremigem Joghurt serviert. Mit süß-säuerlichem Granatapfelsirup und orientalischen Gewürzen zubereitet ein Traum wie aus Tausendundeiner Nacht.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Gurke
- 2 rote Paprika
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 30g frische Minze, Dill & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- Grillpfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 23.5g, Kohlenhydrate 51.4g, Eiweiß 39.5g



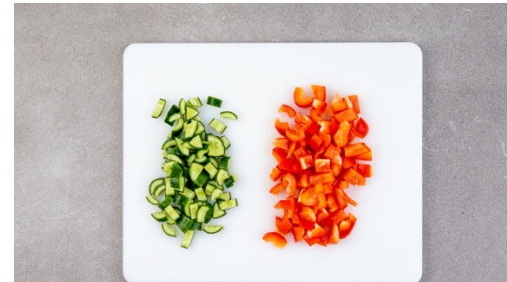
1. Fleisch grillen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200° Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2-3EL Olivenöl, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 2Min. grillen, dann in eine Auflaufform geben und 6-7Min. im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die **Cashews** während der letzten 3Min. mitrösten.



4. Kichererbsen zubereiten

Die **Kichererbsen samt Flüssigkeit** mit der **1/2 der restlichen Gewürzmischung**, den **Zwiebeln** und den **Rosinen** in einen mittelgroßen Topf geben, den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles einmal aufkochen lassen. Ggf. etwas Wasser dazugeben, dann den Topf vom Herd nehmen.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und das weiche Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Die **Gurkenhälften** nochmals längs halbieren und dann quer in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in gleich große Würfel schneiden.



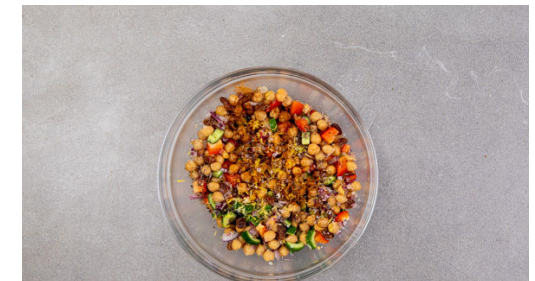
5. Kräuter schneiden

Die **Dillspitzen**, die **Minzeblätter** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer sowie dem **Zitronensaft nach Geschmack** verrühren.



3. Zitronen vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



6. Salat anrichten

Die **Gurken-** und die **Paprikawürfel** mit den **Kichererbsen** und 1-2EL Olivenöl vermengen und mit dem **Zitronensaft** und -**abrieb nach Geschmack**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** dünn aufschneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit dem **Joghurt**, den **Nüssen**, den **Kräutern** und der **Granatapfelmelasse** garniert servieren.