



Sommersalat mit Hähnchen und Nektarine

mit Kichererbsen und gelber Zucchini



30-40min



3-4 Personen

Schöner kann man die schönste Jahreszeit nicht auf den Teller bringen. Es geht so: Knackiger Feldsalat wird mit saftigem Hähnchenschenkelfleisch kombiniert. Kichererbsen und Zucchini aus dem Ofen sind mit von der Partie. Und ja, die fruchtigen Nektarinspalten verleihen unserem Sommernachtstraum apart eine bunte Brise. Vorhang auf für diese Erfrischung!

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 gelbe Zucchini
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Nektarinen
- 100g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 48.1g,
Kohlenhydrate 41.9g, Eiweiß 36.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden.



Die **Kichererbsen** und die **Zucchini** mit 2EL Olivenöl, der **½ des Gulaschgewürzes**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kichererbsen** knusprig und die **Zucchini** weich sind.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **restlichen Gulaschgewürz** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und abgedeckt unter gelegentlichem Wenden 7-8Min. braten.



Die **Nektarinen** halbieren und entsteinen, dann das **Fruchtfleisch** in 1-2cm breite Spalten schneiden.



2EL Olivenöl, 4EL Balsamicoessig,
2EL Wasser, ½TL Salz und 1 kräftige Prise
Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den
ausgetretenen **Fleischsaft** aus der Pfanne
unterrühren.



Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und die **Nektarinen** mit $\frac{3}{4}$ des Dressings vermengen, den **Feldsalat** unterheben. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.