



Sommersalat mit Hähnchen und Nektarine

mit Kichererbsen und gelber Zucchini



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Nektarine
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 37.9g



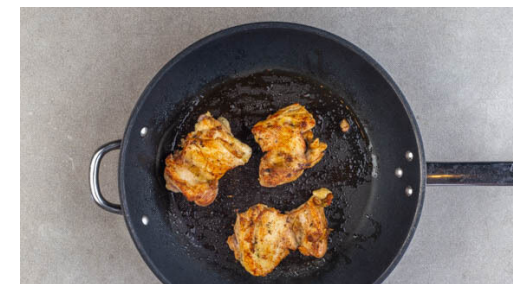
1. Gemüse vorbereiten

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.



2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **½ des Gulaschgewürzes**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen backen, bis die **Kichererbsen** knusprig und die **Zucchini** weich sind.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **restlichen Gulaschgewürz** und 1 Prise Salz einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und das **Fleisch** abgedeckt 7-8Min. weiterbraten, bis es durchgegart ist, dabei gelegentlich wenden.



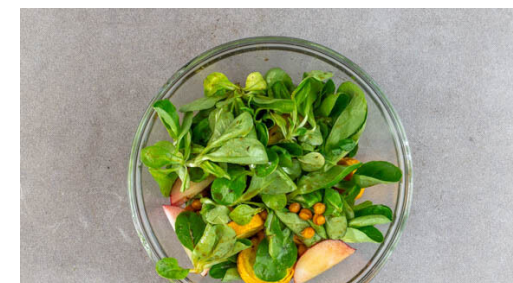
4. Nektarine schneiden

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



5. Dressing zubereiten

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



6. Salat fertigstellen

Die **Kichererbsen**, die **Zucchini** und die **Nektarinen** mit **¾ des Dressings** vermengen, den **Feldsalat** unterheben. Das **Fleisch** nach Belieben in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Dressing** beträufelt servieren.