



Kichererbsen-Feta-Salat mit Hähnchen

mit Gurken, Tomaten und Petersilie



ca. 25min



2 Personen

Frischer, mediterraner Genuss erwartet dich heute mit unserem Kichererbsen-Feta-Salat mit Hähnchen! Ideal für Frühlings- und Sommermonate vereinen sich knackige Gurken, fruchtige Tomaten und saftiges Hähnchen, verfeinert mit aromatischer Petersilie, zu einem ausgewogenen Geschmackserlebnis. Perfekt für Picknicks, Grillabende oder einfach als leichte Mahlzeit an warmen Tagen. Wir wünschen guten Appetit!

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Schalotte
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 100g Feta ¹
- 10g Petersilie

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 52.9g,
Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 43.8g



1. Kichererbsen vorbereiten



2. Kichererbsen rösten



3. Dressing zubereiten



4. Gemüse schneiden

A black frying pan with a long handle, filled with approximately 15-20 small, cubed pieces of chicken breast. The chicken is pan-fried, showing a golden-brown, slightly charred exterior and a lighter, cooked interior. The pan is set against a plain, light-colored background.

5. Fleisch braten

6. Salat zubereiten

Nach Ende der Garzeit die **½ der Kichererbsen** mit dem **Salat** vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken, dabei die untere Hälfte der Stängel entfernen. Die **restlichen Kichererbsen** und das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.