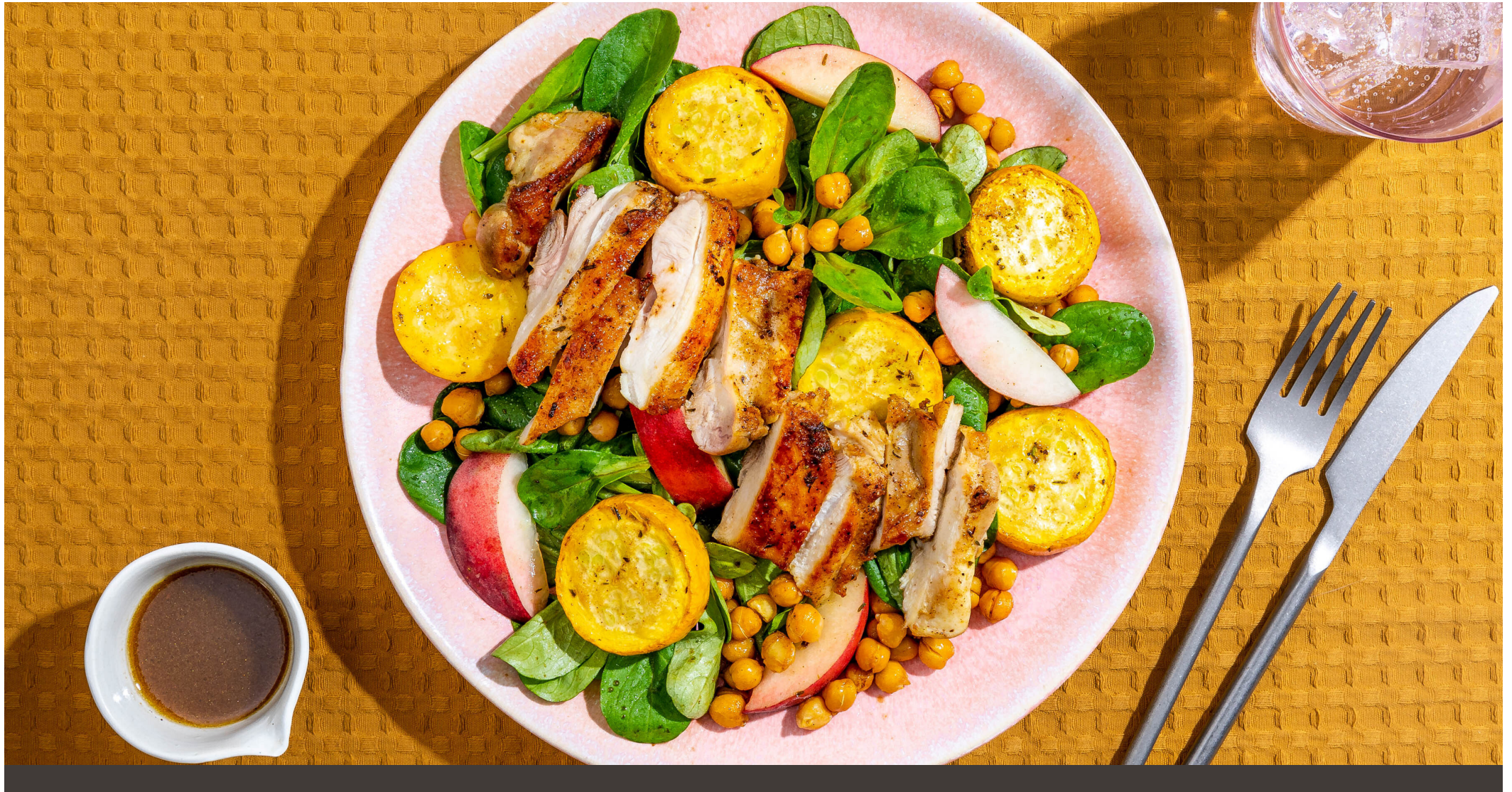




Sommersalat mit Hähnchen und Nektarine

mit Kichererbsen und gelber Zucchini



30-40min



4 Portionen

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 Pck. Gulaschgewürz
- 6 Hähnchenschenkel filets
- 2 Nektarinen
- 100g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

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

Kochtipp

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, 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.



4. Nektarinen schneiden

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



2. Gemüse backen

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.



5. Dressing zubereiten

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



3. Fleisch braten

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.



6. Salat fertigstellen

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.