



Sommersalat mit Hähnchen und Nektarine

mit Kichererbsen und gelber Zucchini



30-40min



2 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

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

Kochtipp

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.



4. Nektarine schneiden

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



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
unterrühren.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **restlichen Gulaschgewürz** und 1 Prise Salz einreiben. In einer großen Pfanne 1 EL 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.