Hähnchen mit Hummus und Taboulé



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Sesam, weiß	3 EL
Olivenöl	3 EL
Wasser	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Raz el Hanout Gewürz	1 EL
Strauchtomaten	4 St.
Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	40 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, kleine Auflaufform, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Knoblauch schälen und fein hacken. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Sesam ca. 2 Min. rösten.

2. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Sesam, Knoblauch, 2 EL Olivenöl und kaltes Wasser fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Danach in eine Auflaufform legen, mit Ras el Hanout würzen und ca. 15 Min. im Ofen garen.

4. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Gurke waschen und ebenfalls würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. Für das Taboulé in einer Schüssel Tomaten, Gurken, Limettensaft und Kräuter mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken.

6. Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Taboulé und Hummus auf Tellern anrichten, arabisches Hähnchen dazulegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	554 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g