



2C

Meat

Grüner Salat mit Kichererbsen und Ei



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1
- Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und dann 30 Minuten im Ofen rösten. Das Hähnchenfilet mit Pfeffer und Salz würzen und die Würfel goldbraun braten. Blattsalat, Gurke und Zwiebel in eine Schüssel geben. Ein Dressing aus Pesto und Zitronensaft aufschlagen und unter den Salat mischen. Das Ei in Spalten schneiden und zusammen mit dem Hähnchenfilet und den gerösteten Kichererbsen über den Salat verteilen.

Zutaten

- ☐ 100 g Hähnchenfilet in Stücken
- ☐ 1 Ei, gekocht und gepellt
- ☐ 50 g frischer Blattspinat
- ☐ 100 g Gurke in Scheiben
- ☐ ½ rote Zwiebel in halben Ringen
- ☐ 50 g Kichererbsen
- ☐ 1 EL frisches Pesto
- ☐ 1 EL Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	328 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	37 g