3 Meat

Salat mit gerösteten Kichererbsen, Rote Bete, Hähnchenfilet und Mango

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Kichererbsen trocken tupfen und in eine Auflaufform geben. Mit ½ EL Olivenöl besprenkeln, alle Gewürze hinzufügen und gut durchmischen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Rucola mit Roten Beten, Hähnchenfilet, Ziegenkäse, Mango und den gerösteten Kichererbsen vermengen. Mit dem Olivenöl besprenkeln und mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g geräuchertes Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] 2 Schöpflöffel Kichererbsen, gekocht (evtl. aus der Dose)
- [ ] 2 Rote Beten, gekocht und in Stücken
- [ ] 25 g Rucola
- [ ] ¼ Mango in Stücken
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Messerspitze (geräuchertes) Paprikapulver
- [ ] Messerspitze Oregano
- [ ] Prise Chilipfeffer
- [ ] Prise Kreuzkümmelpulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**564 kcal**
Kohlenhydrate	**35 g**
Fett	**30 g**
Eiweiß	**31 g**