

Zucchini-Kichererbsen-Salat



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zucchini
 1 Zwiebel
 ½ Bund Basilikum
 ½ Bund Petersilie
 600 g Hähnchenbrustfilet
 300 g Kichererbsen
 (vorgekocht nach Packungsangabe)
 2 EL Olivenöl
 1 EL Honig, 1 EL Senf
 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
 –
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer, 1 cm
 4 EL Joghurt
 2 EL Zitronensaft
 6 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zu Beginn die Hähnchenbrustfilets mit einem Esslöffel Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend ringsherum goldbraun anbraten und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Danach direkt das übrige Olivenöl in die Pfanne geben und die Kichererbsen darin knusprig braten – mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Außerdem die Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Kräuter fein hacken. Die Zucchini nach Belieben in dünne Scheiben oder Streifen hobeln und die gebratenen Hähnchenbrustfilets klein würfeln.
4. Für das Dressing Ingwer sowie Knoblauch fein reiben und zusammen mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren – dabei langsam das Olivenöl zugeben und weiterrühren, bis alles eine sämige Konsistenz erreicht hat.
5. Abschließend Zucchini, Zwiebel, Kräuter und Hähnchenbrustwürfel in einer großen Schale mit dem Dressing vermengen und einige Minuten bis zum Servieren ziehen lassen – erst dann die knusprigen Kichererbsen darübergeben.