2C

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**