



3 Fleisch

# 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     |