

Rezept

Bunte Hähnchen-Pfanne

Ein Rezept von Bunte Hähnchen-Pfanne, am 19.04.2024

Zutaten

500 g Mangold	Salz
2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
500 g Hähnchenbrustfilet	½ Bund Koriandergrün
½ Bund glatte Petersilie	2 Gläser Kichererbsen (à 250 g Abtropfgewicht)
250 g Kirschtomaten	3 EL Olivenöl
Pfeffer	2 TL Baharat
3 EL Zitronensaft	100 g Feta-Schafskäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 17 g F, 43 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und putzen, dabei in Stiele und Blätter trennen. Die Stiele in ca 5 cm lange Stücke schneiden, die Blätter halbieren. Stiele in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. garen, die Blätter dazugeben, einmal aufkochen lassen, dann alles in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.
3. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Zwiebelstreifen im Bratfett andünsten, dann Knoblauch, Mangoldstiele und Tomaten dazugeben und etwa 1 Min. mit andünsten. Mangoldgrün, Kichererbsen, Baharat, das Hähnchenfleisch mitsamt dem ausgetretenen Saft, Zitronensaft und Kräuter zugeben und unter Rühren kurz erhitzen.
4. Das Gericht nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas mehr Baharat abschmecken. Auf vier Teller verteilen und den Feta darüber zerkrümeln.