

## Salat mit gebratenen Kichererbsen, Roter Bete, Hähnchenbrust und Mango



25 Minuten



### NÄHRWERTE

Energie	564 Kcal
Kohlenhydrate	35.2 g
Eiweiß	31.1 g
Fette	30 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 120-150 g geräucherte Hähnchenbrust in Stücken
- 3 Teelöffel Ziegenfrischkäse
- 2 Esslöffel Kichererbsen, gekocht (evtl. aus der Dose)
- 2 Rote Bete, gekocht und gewürfelt
- 25 g Rucola
- 1/4 Mango in Stücken
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Messerspitze (geräucherte) Paprika
- etwas Oregano
- etwas Chilipfeffer
- etwas Kreuzkümmelpulver
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Kichererbsen trocken tupfen und in eine Auflaufform geben. Mit einem halben Esslöffel Olivenöl beträufeln, dann alle Kräuter hinzufügen und gut mischen. Für 20 Minuten Alles in den vorgeheizten Backofen geben. Den Rucola mit der roten Bete, der Hähnchenbrust, dem Ziegenkäse, der Mango und den gerösteten Kichererbsen mischen. Dann mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.