

Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 300 g Paprikaschoten (grün u. gelb)
- 30 g Chilischote, rot
- 100 g Zwiebeln, rot
- 2 EL Olivenöl
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tandoori Chicken Style
- 40 g Tahin
- 2 EL Wasser
- 150 g Hummus (Fertigprodukt)
- 200 g Pita-Brot
- 2 Stängel Petersilie, glatt

Zubereitung

- Paprikaschoten und Chili, waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen. Fleisch darin ca. 3-4 Min. goldbraun anbraten. Zwiebel, Paprika und Chili zugeben und 4-5 Min. mit braten. Würzpaste zugeben, unterrühren und heiß werden lassen.
- 3. In der Zwischenzeit Pitabrote nach Packungsanweisung erwärmen. Tahin mit Wasser verrühren. Hummus auf 2 Tellern verteilen und zu einem Kreis glatt streichen. Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen klein schneiden.
- 4. Fleisch-Gemüse-Mix auf dem Hummus anrichten. Mit der Tahin-Sauce beträufeln und mit glatter Petersilie bestreuen. Die Pita-Brote dazu reichen.

Nährwert-Anzeige

(L) 21 Minuten

Kohlenhydrate 81 g
Energie 874 kcal
Fett 36 g
Protein 51 g