



Spätzle mit Hähnchen in Kichererbsen-Backteig



Zutaten

Menge

| | |
|------------|------------------------------------|
| 4 EL | Mayonnaise |
| 3 EL | Kokosmilch |
| 1 | rote Paprika |
| 1 Becher | Sahne |
| 3 | Gewürzgurken |
| 1 | Hähnchenbrust |
| 1 Handvoll | Salzstangen |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 2 TL | Sojasauce |
| 4 EL | Milch |
| 75 g | Parmesan |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1/2 Stange | Porree |
| 150 g | Spätzle |
| 500 ml | Rapsöl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Dose | Kichererbsen |

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 6450 kJ, 1541 kcal, 92,6 g Kohlenhydrate, 53,4 g Eiweiß, 113 g Fett, 281 mg Cholesterin, 10,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € € €

Zubereitung

Du bist auch ein absoluter Spätzle-Fan und suchst noch nach einem leckeren Spätzle-Gericht? Dann sind diese Spätzle mit frittiertem Hähnchen und knackigem Paprika-Porree-Salat genau das Richtige für dich! Dazu gibt es noch frittierte Kichererbsen und eine selbstgemachte Zwiebel-Butter, lecker! Zum Schluss streust du einfach noch frisch gehobelten Parmesan über deine Spätzle und fertig ist ein super schnelles Spätzle-Gericht. Probiere das Rezept unbedingt einmal selbst aus. Der Salat ist super schnell zubereitet und der Kichererbsen-Backteig ist wirklich mal etwas ganz Neues und schmeckt mega lecker! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Paprika-Porree-Salat vorbereiten. Dazu die Paprika entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in einem Mixer zerhacken. Den Porree in feine Scheiben schneiden. Für das Dressing kannst du die Gewürzgurken mit der Mayonnaise und etwas Salz und Pfeffer pürieren. Die Paprika, die Hälfte der Zwiebel und den Porree zusammen mit dem Dressing in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Step 2:

Jetzt gießt du die Kichererbsen ab und trocknest sie mit etwas Küchenpapier gut ab. Die Hälfte der Kichererbsen zusammen mit den Salzstangen, der Milch, der Kokosmilch, der Sojasauce und etwas Pfeffer zu einem Backteig pürieren.

Step 3:

Schneide die Hähnchenbrust in grobe Stücke und zerhacke den Parmesan mit einem Mixer fein. Die Sahne in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab sehr fest aufschlagen, sodass Butter entsteht. Die Butter schöpfst du ab und vermengst sie in einer Schüssel mit den restlichen Zwiebelstücken und etwas Salz und Pfeffer. Dann kannst du gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Spätzle darin nach Packungsanweisung garen.

Step 4:

Jetzt kannst du das Öl in einem großen Topf erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, kannst du die restlichen Kichererbsen in dem Topf frittieren. Wenn die Kichererbsen knusprig sind, herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend kannst du die Kichererbsen mit etwas Salz und Pfeffer und dem Paprikapulver in einer Schüssel vermengen.

Step 5:

Dann kannst du die Hähnchenbruststücke in den Backteig tauchen und ebenfalls in dem heißen Öl frittieren. Wenn der Teig goldbraun gebacken ist, kannst du die frittierten Stücke herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Step 6:

Jetzt kannst du alles anrichten. Dazu die Spätzle zusammen mit dem Paprika-Porree Salat auf einen Teller geben. Die Butter auf die Spätzle geben und mit den Hähnchenbruststücken und ein paar Kichererbsen belegen. Zum Schluss noch etwas Parmesan aufstreuen.

