

# OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND KICHERERBSEN

## OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN UND KICHERERBSEN

Heute habe ich mal wieder ein super Weight Watchers\* freundliches Rezept für euch - mein Ofengemüse mit Hähnchen und Kichererbsen ist super leicht, bringt viel buntes Gemüse auf den Teller und macht dank der Kichererbsen auch richtig satt. Mittlerweile sind bei mir 19kg gepurzelt und ich bin super zufrieden... wobei sich noch ein einzelnes Kilo verabschieden darf damit ich mein persönliches Ziel erreicht habe. Das Ganze in nur 7 Monaten, ich denke da kann ich mich nicht beschweren. Wie immer macht sich so ein Ofengemüse auch super um das Gemüsefach aufzuräumen, schaut doch einfach mal nach was ihr so da habt! Vielleicht gibt es ja dann bei euch in den nächsten Tagen auch dieses Ofengemüse mit Hähnchen und Kichererbsen.



### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Hähnchenbrustfilet

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Prise Chiliflocken

1 Zwiebel

1/2 Brokkoli

1/2 rote Paprika

1/2 gelbe Paprika

1/2 Aubergine

1/2 Zucchini

2 EL Balsamicoessig

240g Kichererbsen

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Hähnchenbrustfilet und das Gemüse in kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Die Kichererbsen in einem Sieb waschen und untermengen. Alles mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz würzen und für 25-30 Minuten in den Backofen schieben.



Das Gemüse fertig gebackene Gemüse durchmischen...



... mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.



Schnell und lecker!



© katha-kocht!