

# Knusper-Hähnchenbrust mit Auberginen-Kichererbsengemüse und Zitronen-Dip

## Zutaten (Für 4 Personen)

- **400 g** Auberginen
- **80 g** rote Zwiebel
- **1** Knoblauchzehe
- **6 EL** Rapsöl
- **250 g** Tomatenstücke, Dose
- **200 g** Kichererbsen, abgebraust und gut abgetropft
- **75 g** gemahlene Haselnüsse
- **20 g** Amaranth, gepufft
- **4** Hähnchenbrustfilets (á 125 g)
- Salz
- Pfeffer
- **2 EL** Vollkorndinkelmehl
- **2** Eier
- **1 TL** Zitronenabrieb (Bio)
- **200 g** Joghurt, 1,5%
- **2 EL** Zitronensaft
- Chiliflocken
- **2 EL** Basilikum, frisch geschnittenes



## Zubereitung

1. Für das Gemüse die Auberginen waschen, putzen und würfeln.
2. Die rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln.
3. Zusammen in einer heißen Pfanne in 1 EL Öl glasig anschwitzen.
4. Die Auberginen untermischen und goldbraun braten.
5. Die Tomaten und Kichererbsen unterrühren und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Haselnüsse und Amaranth vermischen.
7. Die Hähnchenbrustfilets abrausen, trocken tupfen, waagrecht halbieren und gleichmäßig plattieren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Im Mehl wenden.
10. Die Eier mit dem Zitronenabrieb verquirlen und das Hähnchen darin wenden.
11. Mit der Nussmischung panieren und in einer heißen Pfanne im restlichen Öl auf beiden Seiten 6-8 Minuten goldbraun braten.
12. Für den Dip Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Chiliflocken abschmecken.
13. Das Basilikum unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die Nuss-Hähnchenbrüste auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Auberginengemüse auf Tellern anrichten.
15. Den Dip in kleinen Schälchen dazu servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 512 kcal - 2,4 BE - 28 g KH - 23 g F - 43,8 g E - 7,1 g BS

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten