

## Schnelles vom Blech: Hähnchen-Pistazien-Sticks mit Hummus

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

200 g Hummus  
400 g Hähnchenbrustfilet  
2 Esslöffel Mayonnaise  
1 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Pfeffer  
1 Prise(n) Paprika edelsüß  
1 Prise(n) Kurkuma  
1 Prise(n) Kreuzkümmel  
150 g Pistazien (geröstet und gesalzen)

Hähnchen mit Dip ist immer eine gute Idee. Was besonders dafür spricht:

1. Fix gemacht - ist das Geflügel einmal im Ofen gelandet, kocht sich dein Essen quasi von allein.
2. Wenig Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß - liegt nicht so schwer im Magen, deshalb auch ideal für abends.
3. Besonders unkompliziert - sowohl für eine als auch für mehrere Personen.
4. Einfach lecker!

Besonders genial wird das Ganze, wenn du deinem

Hähnchenfilet vor dem Backen noch einen Mantel aus gehackten Pistazien verpasst. Mein Tipp: Am besten schmeckt's mit den bereits gerösteten und gesalzenen grünen Kernen. Gehackt geben sie eine würzige Kruste für das zarte Hähnchen ab.

Dippen kannst du die Sticks natürlich in alle möglichen Saucen, die dir in den Sinn kommen: frische Guacamole, cremige Honig-Senf-Sauce oder eine homemade BBQ-Sauce. Ich habe mich dieses Mal für selbstgemachten Hummus entschieden. Ideal, denn der ist genauso schnell gemacht wie die Hähnchen-Sticks. Außerdem lässt sich der cremige Dip aus Kichererbsen noch mit getrockneten Tomaten, Kräutern und Co. verfeinern - ganz nach deinem Geschmack.

Soll's doch lieber Lachs statt Hähnchen sein? Und auch besser Mandeln statt Pistazien? Gar kein Problem, dann mach Lachs-Sticks:

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Mayonnaise mit allen Gewürzen verrühren.

Hähnchenbrustfilet in 2 Finger dicke Streifen schneiden und mit der Mayonnaise vermengen und marinieren.

- 3 -

Pistazien aus der Schale befreien. Mit einem Messer oder in einem Food Processor fein hacken und auf einen Teller geben. Hähnchenstreifen nacheinander darin wälzen und rundherum mit Pistazien ummanteln.

- 4 -

## Schnelles vom Blech: Hähnchen-Pistazien-Sticks mit Hummus

Hähnchensticks auf das Backblech legen und 15 Minuten im heißen Ofen backen. Während der Backzeit den Hummus zubereiten und zum Hähnchen servieren.