

# Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen

Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen ist jetzt sicherlich nicht das außergewöhnlichste Gericht, aber sehr lecker, einfach zubereitet, kalorienarm und eiweißreich. Eine einfache Mahlzeit, ohne viel "Schnick Schnack".

Wir mögen es einfach und unkompliziert und es geht auch mal ohne Sauce. Hier haben wir einfaches Hähnchenbrustfilet in einer kleinen Menge Öl angebraten und mit verschiedenen Gewürzen gewürzt. Die Kichererbsen haben wir ebenfalls mit etwas Öl angebraten und Gewürzt. Die Bohnen haben einfach nur eine Prise Salz und einen Klecks Butter abbekommen, so mögen wir sie am liebsten.

Weitere Rezept-Ideen für Gerichte mit Fleisch findet ihr hier >>> [Fleisch & Geflügel](#)



*Food Twins*  
**LOW CARB KOCHBUCH**  
Low Carb Kochbuch: Die besten Low Carb Rezepte für die Grillsaison- Das Low Carb Rezeptbuch für Anfänger & Fortgeschrittene - Über 130 gesunde Rezepte zum Abnehmen und Genießen

Ab sofort bei Amazon erhältlich!