



Hähnchen mit Granatapfelglasur und Dip

auf Quinoa mit Gurke und Tomate



ca. 25min



2 Personen

Der Granatapfel besticht nicht nur durch sein sinnliches Rot, sondern auch durch seinen herbsüßen Geschmack. Für alle, die mal etwas anderes ausprobieren wollen, gibt es heute zartes Hähnchenschenkelfilet mit einer süßlich-fruchtigen Granatapfelglasur, begleitet von fein-nussiger Quinoa mit knackiger Gurke und saftigen Tomaten. Die Krönung: ein erfrischender Joghurdip mit Minze und Dill. Echt orientalisch!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Minigurke
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 911kcal, Fett 55.7g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 43.4g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



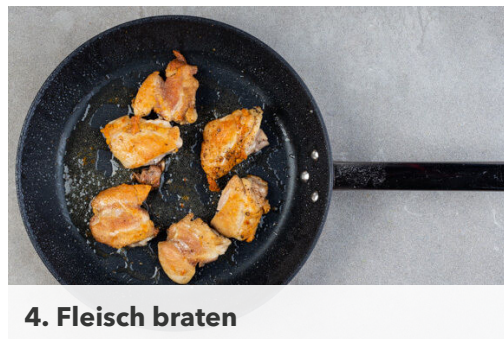
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, quer halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



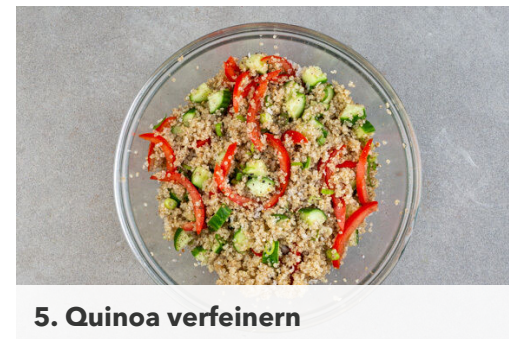
3. Dip zubereiten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Kräuter** und je 1TL Olivenöl und Essig in den **Joghurt** rühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



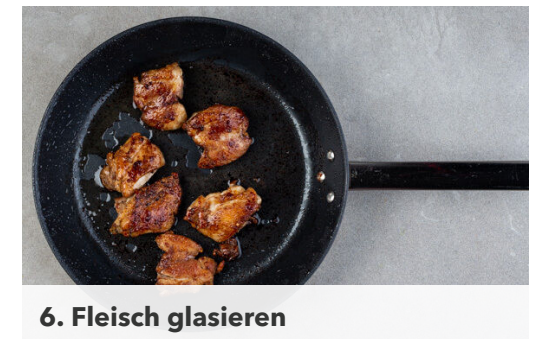
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis es goldbraun und knusprig ist.



5. Quinoa verfeinern

Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomate** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit den **Lauchzwiebeln**, der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl unter die **Quinoa** mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch glasieren

Wenn das **Fleisch** schön gebräunt ist, die **Granatapfelmelasse** dazugeben und kurz erwärmen, dabei das **Fleisch** wenden und darauf achten, dass es von allen Seiten von **Sirup** überzogen wird. Das **Fleisch** auf der **Quinoa** anrichten, nach Belieben mit dem **Dip** garnieren und servieren.