



Orientalisches Hähnchen

mit Zucchini-Quinoa-Salat



30-40min



3-4 Personen

Der lateinische Name von Rosmarin bedeutet „Tau des Meeres“. Die Sträucher wachsen häufig an den Küsten des Mittelmeeres, in denen sich dann nachts der Tau sammelt. Als aromatisches Kraut verleiht es einen intensiven Geschmack, der ganz wunderbar in dieses Gericht passt: würziger Quinoa-Salat, der mit Orangensaft verfeinert wird, dazu Kichererbsen, Zucchini und gebratene Hähnchenbrust.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Currypulver Madras¹⁰
- 1 Packung gemahlener Kurkuma
- Frische Petersilie & Rosmarin
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Geflügelbrühwürfel⁹
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zucchini
- 1 Packung weißer Quinoa
- 1 Zitrone
- 1 unbehandelte Saftorange

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Für den Quinoa solltest du insgesamt 450ml Flüssigkeit haben.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 19.4g,
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 50.0g



1. Quinoa kochen

300-400ml Wasser aufkochen und **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Orange** entsaften, **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Orangensaft** mit **Brühe** im mittleren Topf mit 1-2EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL Gewürzmischung** __ und __**Knoblauch** aufkochen. Den **Quinoa** bei mittlerer Hitze ca. 4-6Min. köcheln und bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 12-15Min. ziehen.



4. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze ca. 4-5Min. von jeder Seite anbraten. Zum Schluss den **Rosmarin** einstreuen, mit **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Hitze nehmen und ca. 2-3Min. ruhen lassen.



2. Zucchini braten

In der Zwischenzeit die **Zucchini** waschen und halbieren, dann längs in 1-2cm dicke Scheiben und dann in Stifte schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Öl auf hoher Hitze ca. 3-4 Min. goldbraun braten, mit 2EL hellem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und die Pfanne auswaschen.



5. Salat mischen

Inzwischen **Quinoa** abgießen, die **Kichererbsen** abspülen und gut abtropfen lassen und mit **Zucchini** und **Quinoa** vermengen. Den **Salat** nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hähnchen vorbereiten

Inzwischen das **Hähnchen** zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ca. 1cm dick klopfen und in etwas Mehl wenden, damit das **Hähnchen** beim Braten leicht knusprig wird. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** entsaften, die **zweite** in **Spalten** schneiden. Den **Rosmarin** vom Stängel abstreifen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängel** fein hacken und über den **Salat** verteilen. Die **Hähnchenfilet** aufschneiden und über dem **Salat** verteilen und mit den **Zitronenspalten** servieren.