



Gebratene Hähnchenbrust mit Joghurdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



2 Personen

Zur leckeren Quinoa mit Roter Bete und Mandarine servierst du saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, gebackene Süßkartoffeln und einen leichten Joghurdip, der mit einer leckeren Gewürzmischung fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Feierabendküche, wie wir sie lieben!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 1 Mandarine
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt⁷
- 250g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

Kochtipps

Da Rote Bete stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 42.0g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 0,5cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Die **Roten Beten** schälen und in 0,5cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** separat auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 13-15Min. im Ofen rösten.



4. Dip anrühren

Während das **Fleisch** gart, den **Joghurt** mit 1 Prise Salz und der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** verrühren.



2. Salat vorbereiten

Die **Mandarine** schälen, die einzelnen Segmente voneinander trennen und diese jeweils einmal quer halbieren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



5. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. im **Bratfett** erwärmen, dabei stetig rühren.



3. Fleisch garen

Ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit dem **Gewürzöl** einreiben. Mit 1 Prise Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Das **Fleisch** auf einem Teller abgedeckt warm halten, die Pfanne aufbewahren.



6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** mit der **Quinoa** vermengen. Mit 1EL Olivenöl und Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit der **Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa** und den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Joghurtdip** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.