



Hähnchen mit Orangen-Chili-Dressing

dazu Quinoa und buntes Ofengemüse



30-40min



2 Personen

Lebensfreude pur strahlt dieser Teller mit nussiger Quinoa und kunterbuntem Gemüse aus! Unser lebhaftes Orangendressing mit geröstetem Sesam, Koriander und grüner Jalapeño-Schote duftet nämlich so herrlich, dass man doch glatt in die Luft springen könnte vor lauter Vorfreude! Und das Hähnchenfilet? Das bleibt erst einmal ganz entspannt liegen und genießt die Ruhe vor dem Sturm.

- 150g Quinoa
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 73.3g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in vier Spalten schneiden.



4. Fleisch mitbacken

Das **Fleisch** trocken tupfen und quer halbieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Dann zu dem **Gemüse** auf das Backblech legen und in 8-10Min. im Ofen fertig garen.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 5Min. backen.



5. Dressing vorbereiten

Die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Quinoa kochen

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.



6. Dressing anrühren

Den **Orangensaft**, den **Knoblauch**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegrad**, den **Koriander** und den **Sesam** mit 1 EL Essig verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Quinoa** auf Teller verteilen, dann das **Fleisch** und das **Ofengemüse** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.