



Gebratene Hähnchenbrust mit Joghurtdip

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 Joghurtdip, der mit einer leckeren Gewürzmischung fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Feierabendküche, wie wir sie lieben!

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Mandarine
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 46.1g



1. Gemüse rösten

4. Fleisch braten



2. Quinoa kochen

5. Dip anrühren



3. Salat vorbereiten

6. Salat fertigstellen

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