



Gebratenes Bio-Hähnchen mit Joghurtdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 große Süßkartoffel
- 3 Rote Beten
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Mandarinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Dill
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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 (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 65.3g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 0,5cm dünne, pommestartige Stifte schneiden. Die **Roten Beten** schälen und in 0,5cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** separat auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit insgesamt 2EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und 13-15Min. im Ofen rösten.



4. Fleisch braten

Ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Gewürzöl** einreiben. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz und der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** verrühren.



3. Salat vorbereiten

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



6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** unter die **Quinoa** mengen. Mit 2EL 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.