



Hähnchen mit Orangen-Chili-Dressing

dazu Quinoa und buntes Ofengemüse



30-40min



3-4 Personen

Lebensfreude pur strahlt dieser Teller mit nussiger Quinoa und kunterbuntem Gemüse aus! Unser lebhaftes Orangendressing mit geröstetem Sesam, Koriander und 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.

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 10g Koriander
- 2 Pck. Sesam ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 43.9g



1. Gemüse schneiden

A top-down view of a wooden baking tray filled with a variety of vegetables including sliced cucumbers, orange carrots, purple eggplants, and red onions, along with pieces of cooked salmon.

4. Fleisch mitbacken

A top-down view of a brown parchment-lined baking sheet filled with sliced vegetables. The vegetables include orange carrot slices, green cucumber slices, and purple onion slices, all arranged in a single layer.

2. Gemüse backen

A white cutting board with sliced jalapeños, minced garlic, fresh cilantro, and a bowl of yellow oil.

5. Dressing vorbereiten



3. Quinoa kochen

6. Dressing anrühren

Den **Orangensaft**, den **Knoblauch**, die **Chilischoten** nach gewünschtem **Schärfegrad**, den **Koriander** und den **Sesam** mit 2EL 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.