



V1: 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!

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 150g Quinoa Tricolore
- 1 Mandarine
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 46.0g



1. Gemüse rösten

Ca. **¾ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen, 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.



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



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.