



V2: Gebratenes Bio-Hähnchen mit Joghurdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



2 Personen

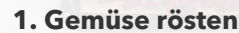
Zur leckeren Quinoa mit Roter Bete und Mandarine servierst du saftig gebratenes Bio-Hähnchenbrustfilet, gebackene Süßkartoffeln und einen leichten Joghurdip, der mit einer leckeren Gewürzmischung fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Feierabendküche, wie wir sie lieben!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 915kcal, Fett 33.2g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 65.8g



4. Fleisch braten

2. Quinoa kochen

5. Dip anrühren

3. Salat vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**