



V2: Gebratenes Bio-Hähnchen mit Joghurdip

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

- 2 Süßkartoffeln
- 3 Rote Beten
- 300g Quinoa Tricolore
- 2 Mandarinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Dill
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 896kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 65.2g



4. Fleisch braten

2. Quinoa kochen

5. Dip anrühren

3. Salat vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(b4eeff342f60cc7bcd67d869b4fedca2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7cbfaf281ed50ce10ba1259f16ecca5e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45e19980741702820171ea460fc10e37_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**