



V: Bio-Hähnchen auf Quinoasalat

mit pikantem Limetten-Chipotle-Dressing



20-30min



2 Personen

Die aus Südamerika stammende Quinoa diente den Inkas schon vor 6.000 Jahren als Grundnahrungsmittel. Heute beglücken dich die nussigen Samen als nahrhafte Basis für eine Melange aus Romanasalat, Paprika und Bio-Hähnchen. Lecker! Da ohne exquisites Dressing bei uns gar nichts geht, pürieren wir fix gebratene Tomaten, Knofi und geräucherte Jalapeño mit fruchtig-säuerlicher Limette – eine würdige Begleitung für unsere Quinoa!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 703kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 61.9g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Chiliflocken** in ein hohes Gefäß geben, mit 1EL heißem Wasser vermengen und einweichen lassen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Chiliflocken**. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomate** vierteln.



3. Dressing pürieren

Den **Knoblauch** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis sich Röstspuren abzeichnen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Limettensaft** und ½TL Salz zu den **Chiliflocken** geben. Mit einem Stabmixer glatt pürieren und ggf. mit mehr Salz abschmecken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite braten, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.



6. Salat fertigstellen

Die **Quinoa** mit den **Paprikastreifen**, den **Zwiebeln**, dem **Romanasalat**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Quinoa-Salat** anrichten und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.