



V1: Hähnchen mit Orangen-Chili-Dressing

dazu Quinoa und buntes Ofengemüse



30-40min



2 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.

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

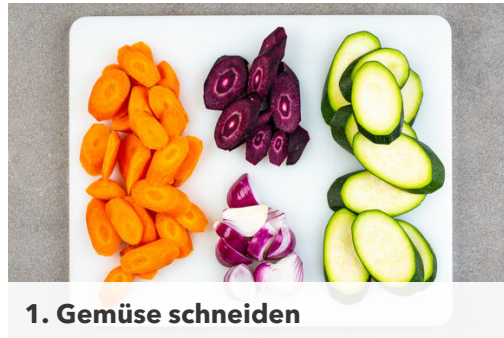
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden



4. Fleisch mitbacken

4. Fleisch mitbacken



2. Gemüse backen

2. Gemüse backen

A top-down view of a white rectangular cutting board on a grey surface. On the board are four items: a small pile of minced yellow garlic at the top left, a stack of five sliced green jalapeños below it, a large pile of fresh green cilantro in the center, and a small white bowl with an orange rim containing yellow oil on the right.

5. Dressing vorbereiten



3. Quinoa kochen

3. Quinoa kochen



6. Dressing anrühren

6. Dressing anrühren

Den **Orangensaft**, den **Knoblauch**, die **Chilischote nach gewünschtem Schärfegrad**, den **Koriander** und den **Sesam** mit 1 EL 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.