



## V2: Bio-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 Bio-Hähnchenfilet? Das bleibt erst einmal ganz entspannt liegen und genießt die Ruhe vor dem Sturm.

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

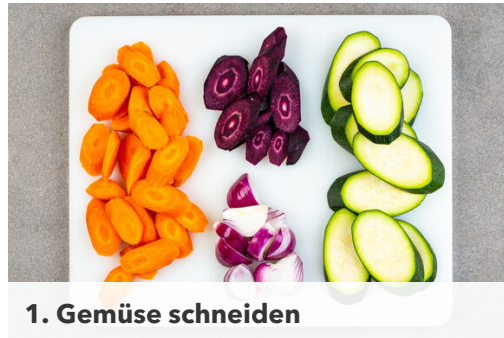
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 778kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 63.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und jede Hälfte in vier Spalten schneiden.



4. Fleisch mitbacken

Das **Fleisch** trocken tupfen und quer halbieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Dann zu dem **Gemüse** auf das Backblech legen und in 8-10Min. im Ofen fertig garen.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 5Min. backen.



5. Dressing vorbereiten

Die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



6. Dressing anrühren

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