



## Orientalisches Hähnchenfilet

auf winterlichem Quinoasalat

⌚ 30-40Min. ⌐ 3-4 Personen

Gib dem Winterblues keine Chance mit diesem köstlichen Quinoasalat mit gebackenen Karotten und Rosinen, begleitet von einer mit aromatischer Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinerten Hähnchenbrust und Roter Bete. Ein zitroner Joghurtdip ist das erfrischende Extra und rundet dein wunderbares „Good Mood Food“ perfekt ab.

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt 7
- 400g Quinoa
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Rosinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Karotten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 650.0kcal, Fett 21.3g, Eiweiß 42.8g, Kohlenhydrate 64.4g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **2/3 der Quinoa** in einem Sieb unter klarem Wasser abspülen, ins kochende Wasser geben und in 10-20Min. bissfest köcheln. In ein Sieb abgießen und warm halten. **Tipp:** Bei großem Hunger die gesamte Menge **Quinoa** verwenden.



2. Hähnchen vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Ca. **1EL Ras el-Hanout** mit 3-4EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** damit einreiben. Das überschüssige **Gewürzöl** beiseitestellen.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Rote Bete** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** quer halbieren, den weißen und den grünen Teil separat in schräge, feine Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Hähnchen garen

Die **Karotten** in einer Auflaufform mit dem **restlichen Gewürzöl** vermengen und ca. 15-20Min. im Ofen backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. In die Auflaufform zu den **Karotten** geben und ca. 8-12Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen und mit **Zitronenabrieb** abschmecken.



6. Salat mischen

Die **Quinoa**, **Karotten**, **weißen Lauchzwiebelringe** und **Rosinen** mit dem ausgetretenen **Fleischsaft** und 2-3EL Olivenöl verrühren. Mit **Zitronensaft und -abrieb**, **restlichem Ras el-Hanout**, Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Quinoasalat** und der **Roten Bete** anrichten. Mit **Lauchzwiebelgrün** garnieren, den **Joghurtdip** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](http://marleyspoon.de) an. ☎ #marleyspooning