



Mexikanische Hähnchenbrust

mit buntem Quinoa-Gemüse und Avocado



30-40min



2 Personen

Quinoa ist ein hervorragender pflanzlicher Eiweißlieferant, enthält viel Magnesium und ist glutenfrei. Wusstest du, dass für den Anbau viel weniger Wasser als beim Anbau von Reis benötigt wird? Das Powerkorn ist also sogar noch dazu gut für die Umwelt. Und natürlich vor allem: lecker! Probier es aus mit diesem saftig-bunten Salat mit einem feinen Koriander-Limetten-Dressing zu würzigem Hähnchen mit Gemüse und Avocado.

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Thai-Chilischote
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 1 Dose Kidneybohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

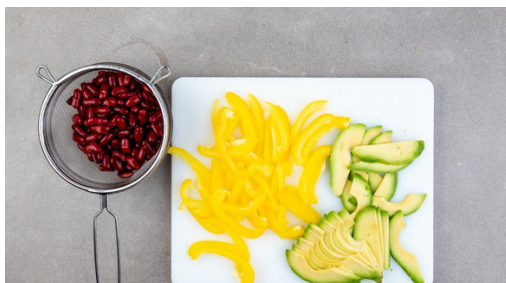
Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 52.4g



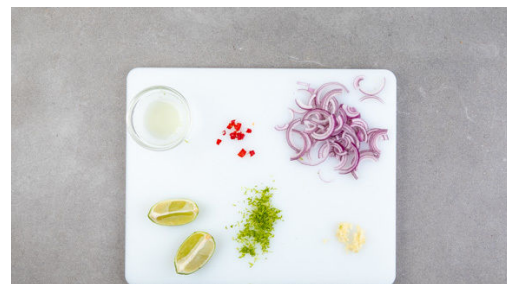
1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren und abgedeckt bis zum Servieren warm halten.



4. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Avocado** halbieren und den Stein entfernen. Das **Fruchtfleisch** in der Schale in dünne Scheiben schneiden und diese mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Bohnenflüssigkeit** auffangen.



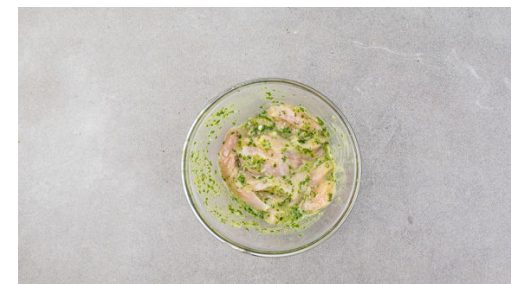
2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und die **Chili** in möglichst feine Streifen schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen (die **Marinade** aufbewahren) und in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze 4-5Min. scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.



3. Marinade zubereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, dem **Limettensaft**, der **1/2 des Limettenabriebs**, 3-4EL Olivenöl und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem **Kreuzkümmel nach Geschmack** würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden und mit der **Marinade** verrühren.



6. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit der **Marinade** und ca. **1/3 der Bohnenflüssigkeit** ablöschen. Die **Bohnen** und das **Fleisch** unterrühren und mit Salz sowie **Chili** würzen. Die **Quinoa** mit dem Fleisch, dem **Gemüse** und der **Avocado** anrichten und mit den **Limettenspalten** und **-abrieb** garnieren.