



Mexikanische Hähnchenbrust

mit buntem Quinoa-Gemüse und Avocado



30-40min



3-4 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.

- 300g Quinoa
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 20g frischer Koriander
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 1 Dose Kidneybohnen

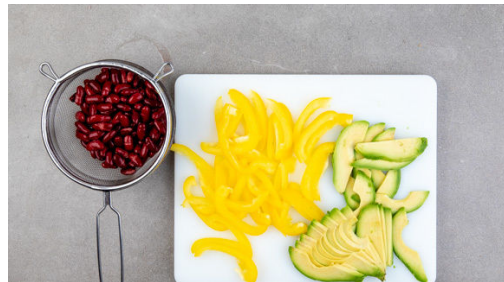
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 802kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 40.6g



In einem mittelgroßen Topf 700ml 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.



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.



Die **Zwiebels** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und die **Chili** in möglichst feine Streifen schneiden.



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



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**