



Orientalisches Hähnchen

mit Zucchini-Quinoa-Salat



20-30min



2 Personen

Der Name „Rosmarin“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“. In den aromatischen Sträuchern, die häufig an den Küsten des Mittelmeeres wachsen, sammelt sich nämlich nachts der Tau. Mit seinem intensiven Geschmack bereichert er heute diesen würzigen Quinoasalat mit Zucchini und Kichererbsen, der mit Orangensaft verfeinert wird, dazu gibt es gebratene Hähnchenbrust.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Brühepulver Huhn
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 150g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g frischer Rosmarin & Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Klarsichtfolie
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771.0kcal, Fett 24.2g, Eiweiß 51.2g, Kohlenhydrate 78.7g



1. Quinoa kochen

300ml Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen, das **Brühepulver** darin auflösen. Die **Orange** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Beides mit 1-2EL Olivenöl, 2EL Essig und **1-2TL Gewürzmischung** zur **Brühe** geben und erneut aufkochen. Die **Quinoa** hineingeben und bei mittlerer Hitze 4-6Min. köcheln, dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-15Min. ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Den **Rosmarin** dazugeben, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** 2-3Min. ruhen lassen.



2. Zucchini braten

Die **Zucchini** quer halbieren und längs in 1-2cm dicke Stifte schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4 Min. goldbraun anbraten, dann mit 2EL (hellem) Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



5. Salat mischen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Zucchini** mit den **Kichererbsen** und der **Quinoa** vermengen. Den **Salat** mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zwischen Klarsichtfolie ca. 1cm dünn ausklopfen und in etwas Weizenmehl wenden, so wird es beim Braten leicht knusprig. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und über den **Salat** streuen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten, die **Zitronenspalten** dazu servieren.