



Quinoa-Hähnchen-Salat

mit Hirtenkäse und Kürbiskernen



20-30min



2 Personen

Wer bei Salat noch immer an Askese denkt, wird mit diesem leckeren Sattmacher eines Besseren belehrt! Der leichte Quinoasalat ist mit Minze, Koriander, Limette, knackigen Gurken und Kirschtomaten herrlich erfrischend und der passende Begleiter zum zarten Hähnchenfleisch. Geröstete Kürbiskerne und krümeliger Hirtenkäse sorgen für extra Yum. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Hirtenkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1-2TL Butter (optional)⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

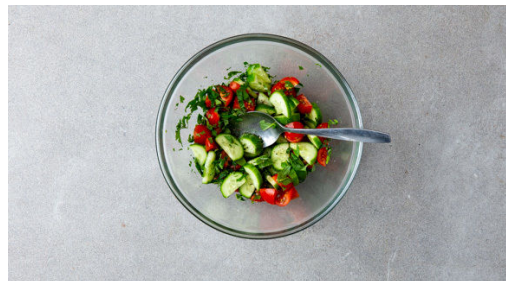
Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 49.4g



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 und bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer mag, kann die **Quinoa** mit 1-2TL Butter und 1 Prise Pfeffer verfeinern.



4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** vierteln. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Minze-** und die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden, dann mit den **Gurken**, den **Tomaten**, **1EL Limettensaft** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kürbiskerne** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



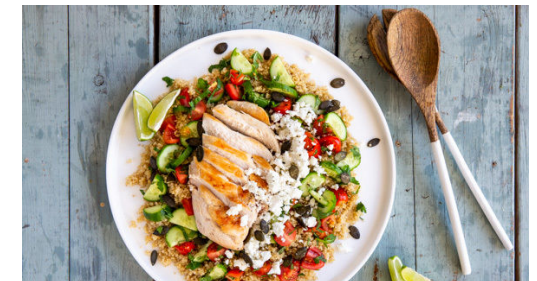
5. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** leicht schräg in Tranchen aufschneiden. **1 gehäuften EL Quinoa** in die Pfanne geben, mit den **Bratensäften** verrühren und dann mit der **restlichen Quinoa** unter das **Gemüse** mengen. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. goldbraun anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Den **Quinoasalat** auf Teller verteilen und mit dem **Fleisch** belegen. Den **Käse** mit den Fingern zerkrümeln. Den **Salat** mit dem **Käse**, den **Kürbiskernen** und den **Limettenspalten** garnieren und servieren.