



Quinoa-Hähnchen-Salat

mit Hirtenkäse und Kürbiskernen



20-30min



3-4 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!

- 300g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 30g frischer Koriander & Minze
- 1 Packung Fetakäse ⁷

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

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

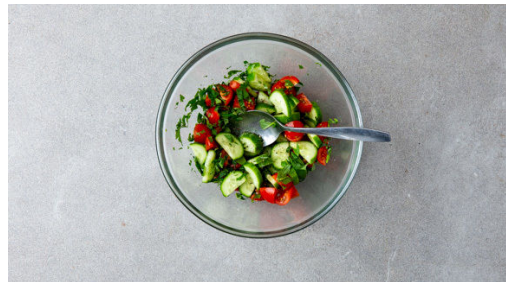
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 27.6g,
Kohlenhydrate 52.0g, Eiweiß 48.1g



In einem mittelgroßen Topf 650ml 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.



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**, **1 EL Limettensaft** und **1 EL 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**



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.



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.



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.



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.

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**