



Orientalisches Hähnchen

mit fruchtigem 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 Schawarma-Gewürzmischung
- 150g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Rosmarin & Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung blanchierte Mandeln

15

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 51.2g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf das **Brühgewürz** in 300ml Wasser aufkochen. Die **Orange** halbieren und 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 auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10Min. ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, den **Rosmarin** dazugeben. 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 mit etwas Küchenkrepp auswischen.



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 Frischhaltefolie ca. 1cm dünn ausklopfen und in 1-2EL Weizenmehl wenden, so wird es beim Braten leicht knusprig. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** und die **Mandeln** fein hacken und über den **Salat** streuen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Zucchini-Quinoa-Salat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.