



Gebratene Hähnchenbrust mit Harissadip

auf Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



2 Personen

Zur leckeren Quinoa mit Roter Bete und Mandarine servierst du saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, gebackene Süßkartoffeln und einen leichten Joghurdip, der mit Harissapulver fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Low-Carb-Feierabendküche, wie wir sie lieben!

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Quinoa
- 1 Mandarine
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 23.4g,
Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 45.5g



1. Gemüse rösten

4. Salat vorbereiten



2. Fleisch garen



5. Dip anrühren



3. Quinoa kochen

3. Quinoa kochen

6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** unter die **Quinoa** mengen. Mit 1-2EL Olivenöl und Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden und mit der **Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa** und den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Joghurdip** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.