



Gebratene Hähnchenbrust mit Harissadip

auf Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 3 Rote Beten
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 400g Quinoa
- 2 Mandarinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g frischer Dill
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das Fleisch nach dem Anbraten in eine Auflaufform geben.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 20.9g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 45.0g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 0,5cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Die **Rote Bete** schälen und in 0,5cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** separat auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit insgesamt 2-3EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 13-15Min. im Ofen rösten.



4. Salat vorbereiten

Die **Mandarinen** schälen, die einzelnen Segmente voneinander trennen und diese jeweils einmal quer halbieren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



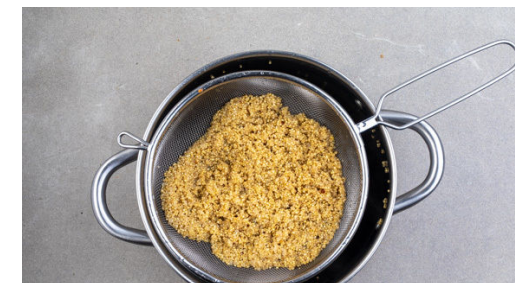
2. Fleisch garen

Ca. **3/4 der Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden und mit dem **Gewürzöl** einreiben. Mit Salz würzen und in einer großen ofenfesten Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten, dann im Ofen 8-10Min. weiter garen, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz und der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** verrühren.



3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 650ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Ca. **2/3 der 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.



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 **Joghurtdip** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.