



Brokkoli-Quinoa-Salat mit Hähnchenstreifen

mit Sriracha-Dip und Rauchmandeln

Verwöhne dich und deine Lieben heute mit dieser nahrhaft-warmen und doch leichten Salatkreation, die sowohl die Geschmacksknospen als auch die Temperaturrezeptoren glücklich macht: Wir bieten dir lecker-nussige Quinoa mit Brokkoli, Tomaten-Kräuter-Salsa und Guacamole, dazu gibt es einen limettig-würzigen Sriracha-Dip. Go, salad, go!



ca. 25min



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Basilikum & Koriander
- 1 Tomate
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25g Rauchmandeln²
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch den Brokkolistrunk verwenden: diesen ggf. schälen, klein schneiden und mit den Röschen garen.

Allergene

Eier (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1080kcal, Fett 56.1g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 47.0g



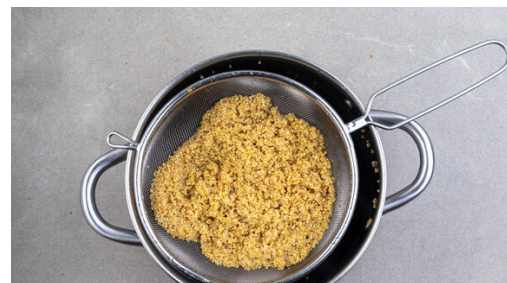
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** aufkochen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Salsa zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Tomate** in dünne Spalten schneiden und mit der **1/2 der Kräuter**, der **1/2 des Limettensafts** und 1EL Olivenöl vermengen. Die **Salsa** mit Salz abschmecken.



2. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser im kleinen Topf geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr**, dem **restlichen Limettensaft** und 2EL Mayonnaise verrühren. Mit der **Limettenschale** und Salz abschmecken. Die **Mandeln** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Auf einem Teller beiseitestellen.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in das kochende Wasser im mittelgroßen Topf geben und je nach Größe der **Röschen** in 4-8Min. bissfest kochen, dann in ein Sieb abgießen und etwas ausdampfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



6. Quinoa braten

Die **Lauchzwiebeln** und das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Quinoa** zugeben und 2-3Min. mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Brokkoli** und die **Guacamole** auf der **Quinoapfanne** anrichten. Nach Belieben mit der **Salsa**, dem **Sriracha-Dip**, den **Mandeln** und den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. 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](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Messenger](#) [Email](#) [Phone](#) [Print](#) [Share](#) [Copy](#) [Close](#) [Back](#) [Home](#) [Menu](#) [Contact](#) [Privacy Policy](#) [Terms of Service](#) [About Us](#) [FAQ](#) [Help](#) [Feedback](#) [Sitemap](#) [Legal](#) [Disclaimer](#) [Copyright](#) [Trademarks](#) [Patents](#) [Licenses](#) [Partners](#) [Sponsors](#) [Advertisers](#) [Distributors](#) [Retailers](#) [Wholesalers](#) [Manufacturers](#) [Suppliers](#) [Vendors](#) [Contractors](#) [Service Providers](#) [Consultants](#) [Experts](#) [Professionals](#) [Specialists](#) [Researchers](#) [Scientists](#) [Engineers](#) [Architects](#) [Designers](#) [Artists](#) [Writers](#) [Journalists](#) [Bloggers](#) [Podcasters](#) [YouTubers](#) [Influencers](#) [Celebrities](#) [Public Figures](#) [Politicians](#) [Business Leaders](#) [Entrepreneurs](#) [Investors](#) [Bankers](#) [Lawyers](#) [Doctors](#) [Teachers](#) [Students](#) [Parents](#) [Children](#) [Families](#) [Communities](#) [Groups](#) [Organizations](#) [Institutions](#) [Universities](#) [Schools](#) [Colleges](#) [Hospitals](#) [Clinics](#) [Pharmacies](#) [Gyms](#) [Spas](#) [Hotels](#) [Restaurants](#) [Bars](#) [Clubs](#) [Theaters](#) [Museums](#) [Galleries](#) [Libraries](#) [Parks](#) [Gardens](#) [Zoos](#) [Botanical Gardens](#) [Aquariums](#) [Amusement Parks](#) [Casinos](#) [Golf Courses](#) [Stadiums](#) [Venues](#) [Locations](#) [Places](#) [Destinations](#) [Regions](#) [Countries](#) [Continents](#) [World](#) [Universe](#) [Space](#) [Time](#) [History](#) [Culture](#) [Tradition](#) [Customs](#) [Religion](#) [Philosophy](#) [Science](#) [Technology](#) [Innovation](#) [Progress](#) [Development](#) [Growth](#) [Success](#) [Achievement](#) [Inspiration](#) [Motivation](#) [Encouragement](#) [Support](#) [Help](#) [Assistance](#) [Guidance](#) [Advice](#) [Recommendations](#) [Suggestions](#) [Ideas](#) [Concepts](#) [Theories](#) [Models](#) [Frameworks](#) [Systems](#) [Processes](#) [Methods](#) [Techniques](#) [Tools](#) [Equipment](#) [Resources](#) [Materials](#) [Supplies](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage](#) [Farm](#) [Ranch](#) [Estate](#) [Manor](#) [Palace](#) [Castle](#) [Fort](#) [Barracks](#) [Military Base](#) [Naval Base](#) [Air Force Base](#) [Space Station](#) [Research Station](#) [Observatory](#) [Telescope](#) [Microscope](#) [Instrument](#) [Tool](#) [Machine](#) [Device](#) [Gadget](#) [App](#) [Software](#) [Program](#) [System](#) [Platform](#) [Network](#) [Database](#) [Server](#) [Cloud](#) [Data](#) [Information](#) [Knowledge](#) [Wisdom](#) [Understanding](#) [Insight](#) [Idea](#) [Concept](#) [Theory](#) [Model](#) [Framework](#) [System](#) [Process](#) [Method](#) [Technique](#) [Tool](#) [Equipment](#) [Resource](#) [Material](#) [Supply](#) [Inventory](#) [Stock](#) [Market](#) [Economy](#) [Finance](#) [Business](#) [Industry](#) [Sector](#) [Field](#) [Area](#) [Domain](#) [Territory](#) [Region](#) [Zone](#) [District](#) [Neighborhood](#) [Village](#) [Town](#) [City](#) [Metropolis](#) [Megalopolis](#) [Cosmopolis](#) [Polis](#) [State](#) [Province](#) [County](#) [Municipality](#) [City](#) [Town](#) [Village](#) [Hamlet](#) [Cottage</](#)