



TBR RS-KF Vadouvan-Hähnchen mit Quinoa

und Gemüse in cremiger Sauce



ca. 25min



2 Portionen

Vadouvan ist eine äußerst schmackhafte indische Gewürzmischung, die sich vor allem in Currys und ähnlichen Saucen ganz wunderbar macht. Heute verfeinern wir damit unser saftiges Hähnchen, das in einer cremigen Sauce badet. Mit von der Partie sind knackige Karotten und frische Zucchini; angerichtet wird das Ganze mit locker-flockiger Quinoa. Ein cremig-würziger Genuss für die Sinne – guten Appetit!

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung

- 200ml Milch ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 740kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 45.2g



In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, dann die **Karotte** und die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in schmale Streifen schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. braten, bis es braun wird. Den **Knoblauch** und **2TL Gewürzmischung** unterheben und ca. 1Min. weiterbraten, bis die **Gewürze** zu duften beginnen.



Die **Karotten**, die **Zucchini**, 200ml Milch und 4EL Wasser in die Pfanne geben und bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Karotten** weich sind.



Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und etwas (Weißwein-)Essig abschmecken. Die **Quinoa** mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und der **Sauce** anrichten und servieren.



Die Vadouvan-Gewürzmischung klingt zwar französisch, wurde aber vermutlich von der tamilischen Gewürzmischung Vadagam inspiriert. Wenn du dich geschmacklich noch etwas mehr in Richtung Curry orientieren willst, dann ersetze die Milch in der Sauce einfach durch Kokosmilch. Cremig-lecker!