



Hähnchen-Quinoa-Bowl mit buntem Gemüse

serviert mit Minzjoghurt



ca. 35min



2 Personen

Mit einer Bowl kann man sich immer sehen lassen: Viele leckere Zutaten übereinandergestapelt – das ist definitiv der Knaller. Bei unserem heutigen Meisterstück macht sich zartes Hähnchen mit gebackenem Brokkoli und knackigen Radieschen auf nussig-bunter Quinoa breit. Cremiger Minzjoghurt macht den kulinarischen Geniestreich perfekt. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 großer Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Bund Radieschen
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 56.8g, Eiweiß 50.0g



1. Brokkoli schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **1TL Minze** mit 2EL heißem Wasser verrühren und beiseitestellen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk ggf. schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Brokkoli** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



4. Radieschen verfeinern

Je 1 Prise Zucker und Salz in 1EL Essig auflösen. Die **Radieschen** halbieren und bis auf ca. 1cm vom **Radieschengrün** befreien. Die **Radieschen** mit dem Essig vermengen und beiseitestellen.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben und zum **Brokkoli** auf das Blech legen. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** 12-14Min. im Ofen backen, bis sie gar sind, beides nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** und die **Minze samt Flüssigkeit** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Ggf. teelöffelweise mehr Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Den **Brokkoli**, die **Radieschen** und das **Fleisch** in Schalen oder tiefen Tellern auf der **Quinoa** anrichten und mit dem **Minzjoghurt** garniert servieren.



3. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



6. Kommt Zeit, kommt Bowl

Bowls besitzen mehrere angenehme Eigenschaften: Sie sind bunt und vielseitig und schmecken im Allgemeinen hervorragend – und das nicht nur heiß und dampfend, sondern auch kalt! Unsere heutige Kreation bietet sich also förmlich dafür an, entspannt vorbereitet und dann noch entspannter verspeist zu werden.