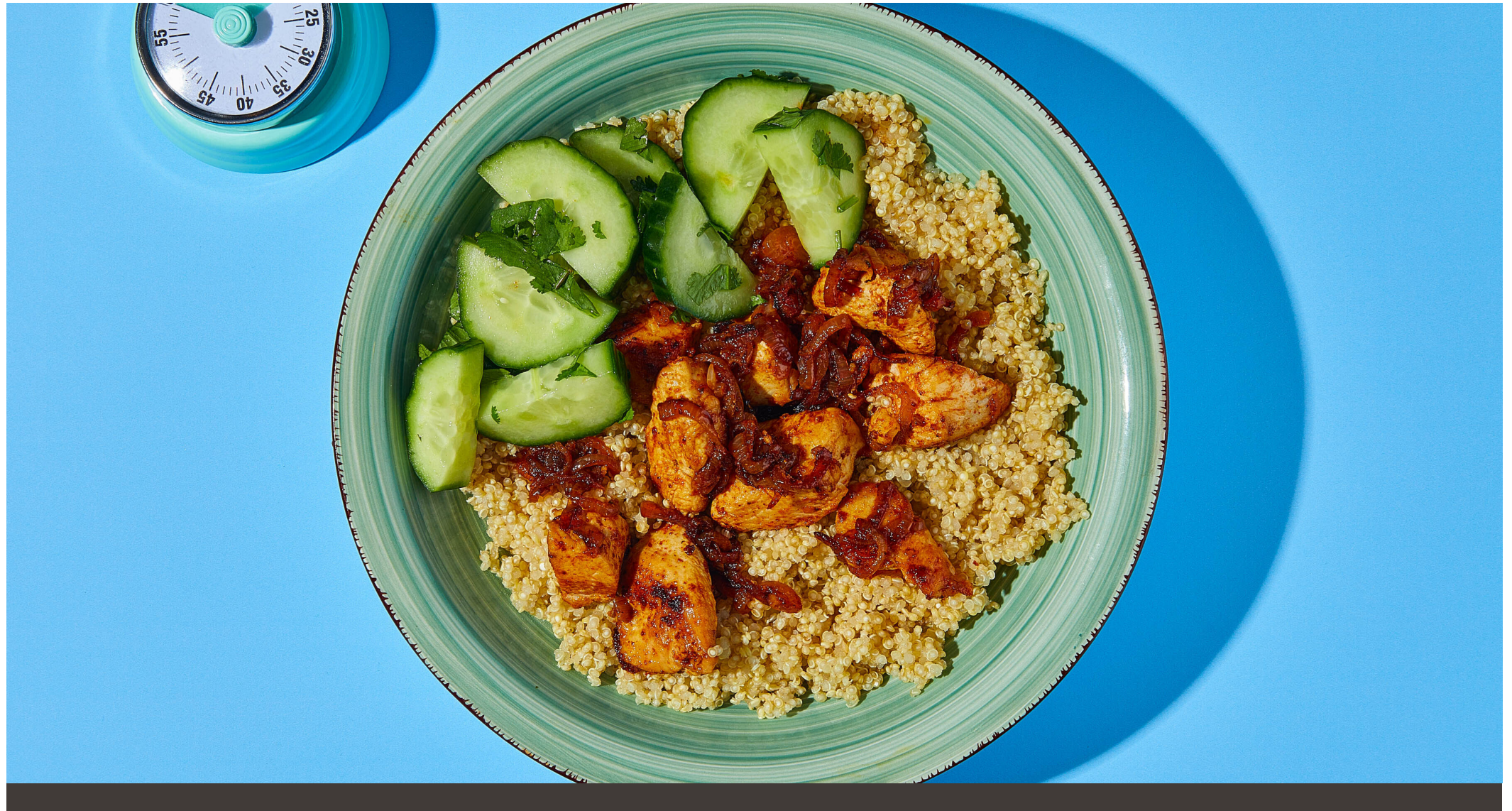




Würziges Hähnchen an Quinoa

mit frischem Koriander-Gurken-Salat



ca. 20min



3-4 Personen

Ist es möglich, in kürzester Zeit die unterschiedlichsten Aromen und Texturen auf den Tisch zu bringen? Aber klar doch! Hier ist der Beweis: In Windeseile zauberst du würziges, kross gebratenes Hähnchen und einen knackigen Gurkensalat mit frischem Koriander. Die fein-nussige Quinoa ist ebenfalls im Handumdrehen fertig. Da bleibt uns doch glatt der Mund offen stehen – so muss Kochen sein!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 große Gurken
- 20g Koriander
- 2 Schalotten
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 38.1g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml 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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Schalotten** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, bis sie weich werden. Die **Gewürzmischung** unterrühren und alles weitere 1-2Min. braten.



2. Salat zubereiten

Die **Gurken** längs vierteln und quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Die **Gurken** und den **Koriander** mit 2EL Pflanzenöl, 2TL (Weißwein-)Essig, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker vermengen und ziehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Quinoa** mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller geben. Das **Fleisch** und den **Koriander-Gurken-Salat** auf der **Quinoa** anrichten und servieren.



3. Schalotten schneiden

Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



6. Spot on: Rot

Du hast Tomaten, die ihren Frischezeit schon fast erreicht haben und auf ihren großen Auftritt warten? In unserem Gurken-Koriander-Salat finden sie die perfekte Bühne! Eine weitere Möglichkeit, die Farbe der Liebe ins Spiel zu bringen: Ein paar dezente Ringe oder Flöckchen Chili, flugs mitgebraten, stehen dem Fleisch bestimmt sehr gut – aber natürlich nur, wenn du darauf Appetit hast!