



Gebratene Bio-Hähnchenbrust mit Joghurdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa



20-30min



3-4 Personen

Zur leckeren Quinoa mit Roter Bete und Mandarine servierst du saftig gebratenes Bio-Hähnchenbrustfilet, gebackene Süßkartoffeln und einen leichten Joghurdip, der mit einer leckeren Gewürzmischung fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Feierabendküche, wie wir sie lieben!

- 1 große Süßkartoffel
- 3 Rote Beten
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Mandarinen
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Dill
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 845kcal, Fett 34.3g,
Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 45.5g



1. Gemüse rösten

4. Fleisch braten



2. Quinoa kochen

5. Dip anrühren



Three piles of fresh ingredients are shown on a white cutting board: a bunch of dill, a pile of orange segments, and a pile of green onions.

3. Salat vorbereiten

6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** unter die **Quinoa** mengen. Mit 2EL Olivenöl und Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit der **Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa** und den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Joghurdip** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.