



Bio-Hähnchen auf Quinoasalat

mit pikantem Limetten-Chipotle-Dressing



20-30min



2 Personen

Die aus Südamerika stammende Quinoa diente den Inkas schon vor 6.000 Jahren als Grundnahrungsmittel. Heute beglücken dich die nussigen Samen als nahrhafte Basis für eine Melange aus Romanasalat, Paprika und Bio-Hähnchen. Lecker! Da ohne exquisites Dressing bei uns gar nichts geht, pürieren wir fix gebratene Tomaten, Knofi und geräucherte Jalapeño mit fruchtig-säuerlicher Limette – eine würdige Begleitung für unsere Quinoa!

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Romanasalat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 643kcal, Fett 23.3g,
Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 42.0g



1. Quinoa kochen

A top-down view of a black frying pan containing two pieces of seared chicken breast. The chicken is golden-brown with visible seasoning. The pan is on a light-colored surface.

4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und jeweils von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite braten, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Chiliflocken** in ein hohes Gefäß geben, mit 1 EL heißem Wasser vermengen und einweichen lassen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet weniger **Chiliflocken**. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomate** vierteln.



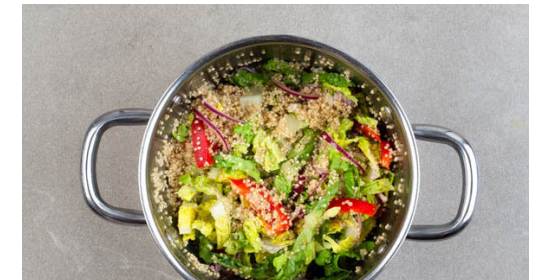
5. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.



3. Dressing pürrieren

Den **Knoblauch** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei starker Hitze 4-5Min. braten, bis sich Röstspuren abzeichnen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Limettensaft** und ½TL Salz zu den **Chiliflocken** geben. Mit einem Stabmixer glatt pürieren und ggf. mit mehr Salz abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Quinoa** mit den **Paprikastreifen**, den **Zwiebeln**, dem **Romanasalat**, 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Quinoa-Salat** anrichten und mit dem **Dressing** beträufelt servieren.