



Hähnchen mit Feta und Kürbiskernen

auf Quinoa, Gurke und Tomaten



20-30min



2 Personen

Zartes Hähnchen mit einem leichten Salat aus knackigen Gurken und Tomaten, dazu sättigende Quinoa, viele frische Kräuter und cremiger Fetakäse – das ist genau das Richtige, wenn du auf der Suche nach einem unkomplizierten Essen bist, das vor allem abends nicht zu schwer im Magen liegt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 52.3g



1. Quinoa kochen

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 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Minze**- und die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Gurken**, die **Tomaten** und die **Kräuter** mit dem **Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis die **Kürbiskerne** leicht gebräunt sind. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Fleisch schneiden

Die **Hähnchenbrust** in Scheiben schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen und aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Ca. **1EL gekochte Quinoa** in die Pfanne geben und mit dem **Bratensaft** verrühren, dann unter die **restliche Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln. Den **Salat** und das **Hähnchen** auf der **Quinoa** anrichten, den **Feta** und die **Kürbiskerne** darüberstreuen und mit den **Zitronenspalten** servieren.