



Bio-Hähnchen mit Orangen-Chili-Dressing

dazu Quinoa und buntes Ofengemüse



30-40min



4 Portionen

Lebensfreude pur strahlt dieser Teller mit nussiger Quinoa und kunterbuntem Gemüse aus! Unser lebhaftes Orangendressing mit geröstetem Sesam, Koriander und Jalapeño-Schote duftet nämlich so herrlich, dass man doch glatt in die Luft springen könnte vor lauter Vorfreude! Und das Bio-Hähnchenfilet? Das bleibt erst einmal ganz entspannt liegen und genießt die Ruhe vor dem Sturm.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 10g Koriander
- 2 Pck. Sesam¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 43.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen, und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und jede Hälfte in vier Spalten schneiden.



2. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit je 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 5Min. backen.



3. Quinoa kochen

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.



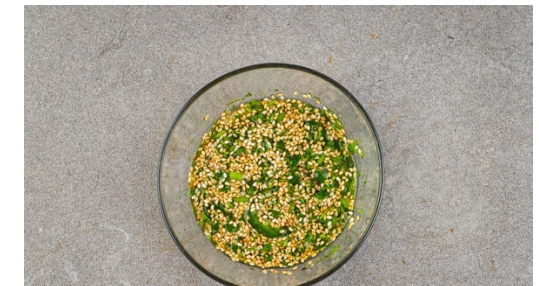
4. Fleisch mitbacken

Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils quer halbieren. Von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Dann zu dem **Gemüse** auf die Backbleche legen und in 8-10Min. im Ofen fertig garen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Dressing vorbereiten

Die **Orangen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Chilischoten** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Dressing anrühren

Den **Orangensaft**, den **Knoblauch**, die **Chilischoten nach gewünschtem Schärfegrad**, den **Koriander** und den **Sesam** mit 2EL Essig verrühren. Das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Quinoa** auf Teller verteilen, dann das **Fleisch** und das **Ofengemüse** darauf anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.