



## 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. Sesam<sup>1</sup>

## 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 663kcal, Fett 24.3g, Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 39.8g



### 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.



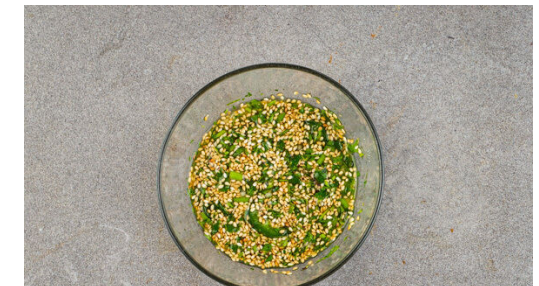
### 4. Fleisch mitbacken

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.