



Hähnchen mit sommerlichem Quinoasalat

mit Pfirsich, Fetakäse und Minze



20-30min



3-4 Personen

Sommer, Sonne, leichte Küche – das gehört einfach zusammen! Dieser farbenfrohe Salat mit saftigen Pfirsichen und würzigem Hähnchenfleisch macht die schönste Zeit des Jahres kulinarisch besonders attraktiv – auf dem Balkon oder beim Picknick im Park: Salat und Dressing einfach getrennt verpacken und erst vor dem Servieren vermengen. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 3 Päckchen Senf ¹⁰
- 2 Packungen Romanasalat
- 300g Quinoa
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Pfirsiche
- 1 Packung Feta Käse ⁷
- 10g frische Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 46.4g



1. Mandeln anrösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Mandelblättchen** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



2. Salat vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 650ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Senf** mit jeweils 80-100ml Olivenöl, Essig und Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie 1-2 Prisen Zucker abschmecken. Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden.



3. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb waschen, in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest garen. Den Topf vom Herd nehmen und die **Quinoa** abgedeckt weitere 10Min. ziehen lassen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und im Ofen 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



5. Pfirsiche schneiden

Die **Pfirsiche** um den Stein herum halbieren und den Stein entfernen. Jede **Pfirsichhälfte** längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Käse** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen, größere Blätter mit den Fingern klein zupfen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden. Den **Romanasalat** mit der **Quinoa**, den **Pfirsichscheiben** und dem **Dressing** vermengen und mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Olivenöl würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch den **Bratensaft** unterrühren. Den **Salat** mit dem **Fleisch** anrichten und mit der **Minze**, dem **Feta** und den **Mandelblättchen** garniert servieren.