



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!

- 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 Fetakäse ⁷
- 10g frische Minze

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

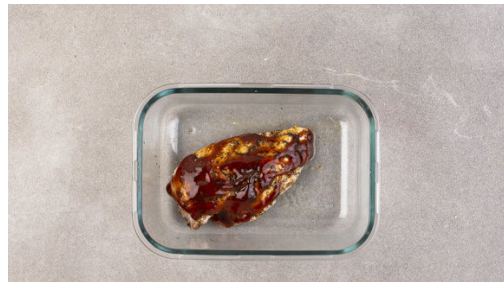
- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

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



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.



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.



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.



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. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen, größere Blätter mit den Fingern klein zupfen.



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.



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.