



## 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

- 200g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Koriander & Minze
- 1 Packung Fetakäse

## 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 766kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 59.0g, Eiweiß 52.3g



### 1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 450ml 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.



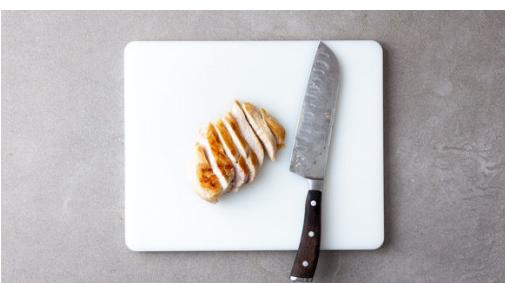
### 4. Salat zubereiten

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.