



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!

- 200g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Koriander & Minze
- 1 Packung Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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



1. Quinoa kochen

4. Salat zubereiten

A black frying pan with a silver handle is shown from a top-down perspective. Inside the pan, there is a pile of small, light brown, oval-shaped seeds or grains. The pan is resting on a light gray, textured surface.

2. Kürbiskerne anrösten

5. Fleisch schneiden

3. Fleisch braten

6. Anrichten und servieren

Ca. **1 EL 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.