



Hähnchen mit Feta und Kürbiskernen

auf Quinoa, Gurke und Tomaten



20-30min



3-4 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!

- 400g Quinoa
- 2 Päckchen Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frischer Koriander & Minze
- 1 Packung Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 673kcal, Fett 27.4g,
Kohlenhydrate 58.7g, Eiweiß 48.2g



1. Quinoa kochen

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** abpflücken und fein schneiden. Die **Gurken**, die **Tomaten** und die **Kräuter** mit dem **Zitronensaft** und 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kürbiskerne anrösten

5. Fleisch schneiden

Die **Hähnchenbrust** in Scheiben 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.