



## RS Luxuriöse Hähnchen-Quinoa-Bowl

mit Rotkohl, Spargel und Avocado



ca. 45min



4 Portionen

Eine Bowl ist doch immer etwas Feines, oder? Sie sieht nicht nur gut aus, sondern macht auch satt und glücklich. Bei unserem heutigen Schmaus servierst du zartes Bio-Hähnchen mit gebackenem Spargel auf nussiger Quinoa. Eingelegten Rotkohl und ein Dressing aus Avocado und Basilikumcreme sind weitere feine Komponenten. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Rotkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Basilikumcreme
- 500g grüner Spargel
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Avocados

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 59.1g, Eiweiß 40.7g



**1. Quinoa kochen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und der **Gewürzmischung** einreiben. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 4-5Min. goldbraun und gar braten, dann auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



**2. Rotkohl einlegen**

Den **Rotkohl** viertel, den Strunk herausschneiden und jedes Viertel in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer einen Gemüsehobel besitzt, sollte ihn hier verwenden. 1TL Salz und 1 kräftige Prise Zucker in 2EL Essig auflösen, dann mit dem **Rotkohl** verkneten, bis er weich wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** stark färbt.



**5. Avocados schneiden**

Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. **Zwei Avocadohälften** in dünne Scheiben schneiden, die **übrigen Hälften** in ein hohes Püriergefäß geben.



**3. Spargel backen**

Die hölzernen Enden des **Spargels** abbrechen und dickere Stangen längs halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen in 8-10Min. goldbraun und gar backen.



**6. Dressing zubereiten**

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Basilikumcreme**, 1 kräftigen Prise Salz, 2EL Olivenöl, 2EL Essig und 100-150ml Wasser in das hohe Gefäß geben und alles zu einem glatten **Dressing** pürieren. Ggf. mehr Wasser oder Salz zugeben. Das **Fleisch** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und mit dem **Gemüse** auf der **Quinoa** anrichten. Mit dem **Avocadodressing** beträufelt servieren.