



## RS Luxuriöse Hähnchen-Quinoa-Bowl

mit Rotkohl, Spargel und Avocado



ca. 40min



2 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

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 250g grüner Spargel
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Avocado

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

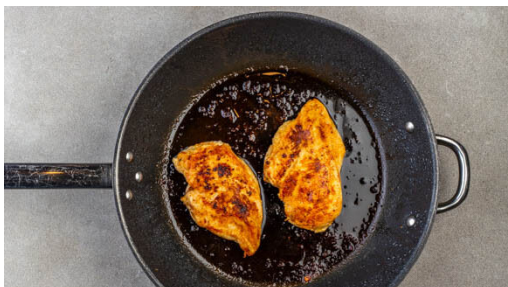
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 42.5g,  
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 40.6g



### 1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml 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 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und  $\frac{2}{3}$  der **Gewürzmischung** einreiben. Wer mag, kann auch mehr **Gewürzmischung** verwenden. 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** in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Wer einen Gemüsehobel besitzt, sollte ihn hier verwenden.  $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Zucker in 1EL Essig auflösen, dann mit dem **Rotkohl** verkneten, bis er weich wird, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen, da der **Kohl** stark färbt.



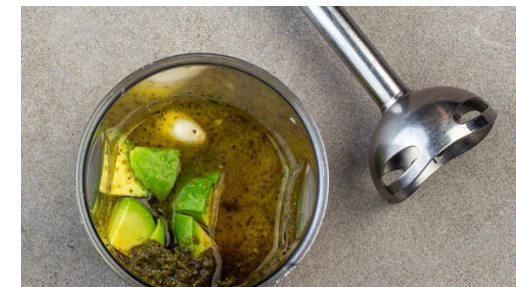
### 5. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. **Eine Avocadohälfte** in dünne Scheiben schneiden, die **andere Hälfte** 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 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen in 8-10Min. goldbraun und gar backen.



### 6. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Basilikumcreme**, 1 Prise Salz, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 75ml Wasser in das hohe Gefäß 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.