



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 **¾ 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. ½TL 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.



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.



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.



6. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit der **Basilikumcreme**, 1 Prise Salz, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 75ml 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.