



## Gebratene Hähnchenwürfel mit Paprika-Quinoa-Bowl und Kräuterjoghurt



unter 20min



1 Portion

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

### Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Lunch Bowl mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse

### Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne

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

### Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 56.2g, Eiweiß 40.9g

1

#### 1. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ggf. harte Stängel entfernen und den **Dill** mit dem **Schnittlauch** fein schneiden.

2

#### 2. Joghurt verfeinern

Die **½ des Joghurts**, 1EL Mayonnaise, 1TL Essig und die **Kräuter** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

#### 3. Fleisch und Bowl erhitzen

In einer mittelgroßen Pfanne ½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1-2Min. rundum anbraten. Dann die **Quinoa-Bowl** hinzufügen und 2-3Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis das **Fleisch** gar ist. Die **Paprika** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem **Kräuterjoghurt** garniert servieren.



#### 4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



#### 5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



#### 6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frisches Obst** für einen schnellen Smoothie. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!