

MARLEY SPOON



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 Hähnchenfilet 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 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 heraus schneiden 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.



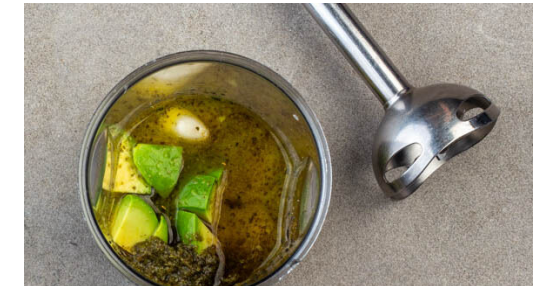
5. Avocados schneiden

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.