

# MARLEY SPOON



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

 unter 20min  4 Portionen

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. Wenig Aufwand, viel Genuss!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große 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 680kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 44.3g

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

Den **Joghurt** mit 4EL Mayonnaise, 1EL Essig und den **Kräutern** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

### 3. Fleisch und Bowl erhitzen

In einer großen Pfanne 2EL 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 gefällig?

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!