



Orientalisches Hähnchen

mit Zucchini-Quinoa-Salat



20-30min



3-4 Personen

Der Name „Rosmarin“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“. In den aromatischen Sträuchern, die häufig an den Küsten des Mittelmeeres wachsen, sammelt sich nämlich nachts der Tau. Mit seinem intensiven Geschmack bereichert er heute diesen würzigen Quinoasalat mit Zucchini und Kichererbsen, der mit Orangensaft verfeinert wird, dazu gibt es gebratene Hähnchenbrust.

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g Quinoa
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Petersilie & Rosmarin
- 1 Dose Kichererbsen

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Fleischklopper
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 780kcal, Fett 23.6g,
Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 47.8g



In einem mittelgroßen Topf 850ml Wasser mit dem **Brühgewürz** aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Orange** auspressen und den **Soft** mit dem **Knoblauch**, 1-2EL Olivenöl, 2EL Essig und **2TL Gewürzmischung** zur **Brühe** geben. Erneut aufkochen, dann die **Quinoa** unterrühren und abgedeckt 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Den **Rosmarin** dazugeben und das **Fleisch** mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** vor dem Anschneiden in der Pfanne ruhen lassen.



Die **Zucchini** quer halbieren und längs in 1-2cm dicke Stifte schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4 Min. goldbraun anbraten, mit 2EL (hellem) Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Zucchini** mit den **Kichererbsen** und der **Quinoa** vermengen. Den **Salat** mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs in **je 2 gleich große Stücke** schneiden, dann mit einem Fleischklopper oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn ausklopfen. In 1-2EL Weizenmehl wenden, so wird es beim Braten leicht knusprig. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf dem **Zucchini-Quinoa-Salat** anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.