



Orientalisches Hähnchen

mit Zucchini-Quinoa-Salat



20-30min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Petersilie & Rosmarin
- 1 Dose Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

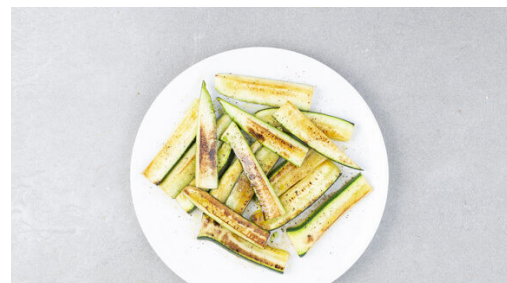
Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 116.8g, Eiweiß 52.4g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml Wasser mit dem **Brühgewürz** aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Orange** auspressen und den **Saft** mit dem **Knoblauch**, 1-2EL Olivenöl, 2EL Essig und **1-2TL Gewürzmischung** zur **Brühe** geben. Erneut aufkochen, dann die **Quinoa** unterrühren und abgedeckt 10-12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



2. Zucchini braten

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, dann mit 2EL (hellem) Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswaschen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs in **2 gleich große Stücke** schneiden, dann mit einem Fleischklopfer 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.



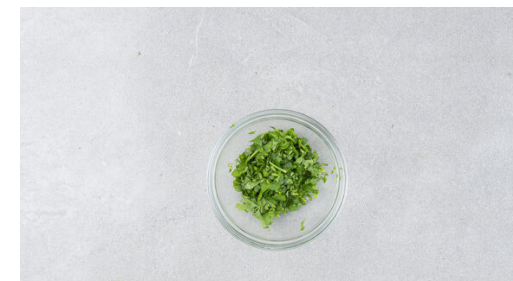
4. Fleisch braten

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.



5. Salat mischen

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.



6. Petersilie hacken

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.