MARLEY SPOON



Würziges Hähnchen an Quinoa

mit frischem Koriander-Gurken-Salat

ca. 20min 1 Portion

Ist es möglich, in kürzester Zeit die unterschiedlichsten Aromen und Texturen auf den Tisch zu bringen? Aber klar doch! Hier ist der Beweis: In Windeseile zauberst du würziges, kross gebratenes Hähnchen und einen knackigen Gurkensalat mit frischem Koriander. Die feinnussige Quinoa ist ebenfalls im Handumdrehen fertig. Da bleibt uns doch glatt der Mund offen stehen – so muss Kochen sein!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 1 Schalotte
- 25g Kürbiskerne
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 921kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 47.0g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 175ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **75g 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.



2. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob, die **Stängel** fein schneiden. Die **Gurken** und den **Koriander** mit 1EL Pflanzenöl, 1TL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Zucker vermengen und ziehen lassen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1–2Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, die **Schalotten** zugeben und ca. 3Min. mitbraten, bis sie weich werden. Die **½ der Gewürzmischung oder nach Geschmack mehr** unterrühren und das **Fleisch** weitere 1–2Min. braten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Quinoa** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** und den **Koriander-Gurken-Salat** auf der **Quinoa** anrichten und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.



6. Reste, die Freude machen

Wer mag, kann mit der doppelten Menge Wasser auch die gesamte Quinoa kochen und später die Hälfte der Quinoa für einen schnellen Salat im Kühlschrank aufbewahren. Auch ggf. übriger Gurkensalat kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden, wodurch er noch mehr Zeit hat, das Dressing aufzusaugen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**