MARLEY SPOON



Vadouvan-Hähnchen mit Quinoa

und Gemüse in cremiger Sauce

ca. 25min 2 Portionen

Vadouvan ist eine äußerst schmackhafte indische Gewürzmischung, die sich vor allem in Currys und ähnlichen Saucen ganz wunderbar macht. Heute verfeinern wir damit unser saftiges Hähnchenschenkelfleisch, das in einer cremigen Sauce badet. Mit von der Partie sind knackige Karotten und frische Zucchini; angerichtet wird das Ganze mit locker-flockiger Quinoa. Ein cremig-würziger Genuss für die Sinne – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 730kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 45.2g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml 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.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, dann die **Karotte** und die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in schmale Streifen schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3Min. braten, bis es braun wird. Den **Knoblauch** und **2TL Gewürzmischung** unterheben und ca. 1Min. weiterbraten, bis die **Gewürze** zu duften beginnen.



4. Sauce köcheln

Die **Karotten**, die **Zucchini**, 200ml Milch und 4EL Wasser in die Pfanne geben und bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und die **Karotten** weich sind.



5. Abschmecken & servieren

Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und etwas (Weißwein-)Essig abschmecken. Die **Quinoa** mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und der **Sauce** anrichten und servieren.



6. Wer hat die Kokosnuss …

Die Vadouvan-Gewürzmischung klingt zwar französisch, wurde aber vermutlich von der tamilischen Gewürzmischung Vadagam inspiriert. Wenn du dich geschmacklich noch etwas mehr in Richtung Curry orientieren willst, dann ersetze die Milch in der Sauce einfach durch Kokosmilch. Cremig-lecker!

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**