MARLEY SPOON



Gebratene Hähnchenbrust mit Joghurtdip

an Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa

20-30min 2 Portionen

Zur leckeren Quinoa mit Roter Bete und Mandarine servierst du saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, gebackene Süßkartoffeln und einen leichten Joghurtdip, der mit einer leckeren Gewürzmischung fein abgeschmeckt wird. Das ist schnelle Feierabendküche, wie wir sie lieben!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 2 Rote Beten
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Mandarine
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Dill
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp
Da Rote Bete stark färbt, am besten mit Handschuhen und Schürze arbeiten.

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 850kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 46.1g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 0,5cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Die **Roten Beten** schälen und in 0,5cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** separat auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit insgesamt 1EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 13–15Min. im Ofen rösten.



2. 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.



3. Salat vorbereiten

Die **Mandarine** schälen, die einzelnen Segmente voneinander trennen und diese jeweils einmal quer halbieren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



4. Fleisch braten

Ca. **¾ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit dem **Gewürzöl** einreiben. Mit 1 Prise Salz würzen und in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2–4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Dip anrühren

Den **Joghurt** mit 1 Prise Salz und der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** verrühren.



6. Salat fertigstellen

Die **Rote Bete**, die **Mandarinen** und den **Dill** unter die **Quinoa** mengen. Mit 1EL Olivenöl und Salz abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit der **Rote-Bete-Mandarinen-Quinoa** und den **Süßkartoffeln** anrichten. Mit dem **Joghurtdip** und den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.

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**