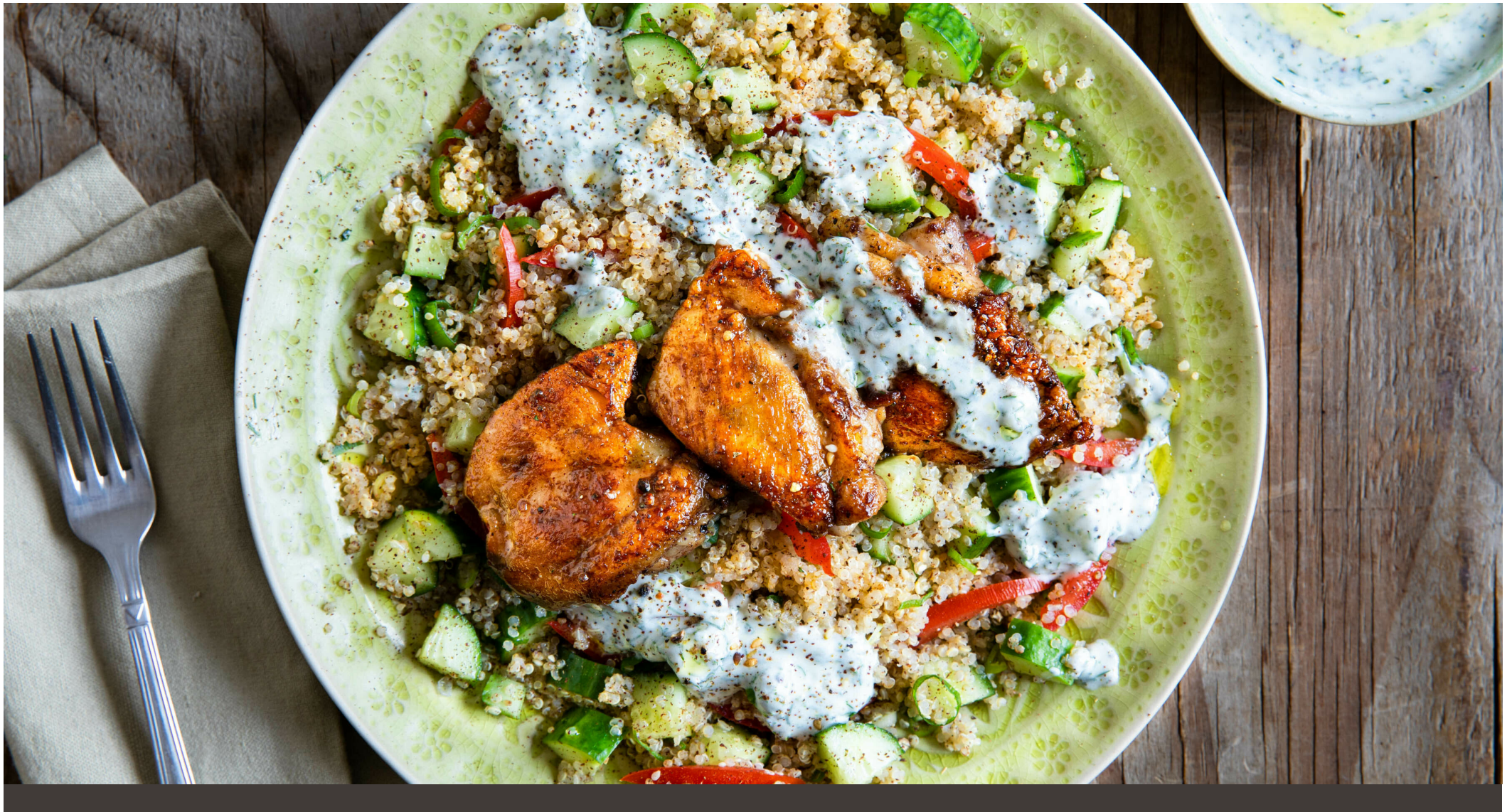




Hähnchen mit Granatapfelglasur und Dip

auf Quinoa mit Gurke und Tomate



ca. 25min



3-4 Personen

Der Granatapfel besticht nicht nur durch sein sinnliches Rot, sondern auch durch seinen herbsüßen Geschmack. Für alle, die mal etwas anderes ausprobieren wollen, gibt es daher heute zartes Hähnchenschenkelfilet mit einer süßlich-fruchtigen Granatapfelglasur, begleitet von fein-nussiger Quinoa mit knackiger Gurke und saftigen Tomaten. Die Körnung: ein erfrischender Joghurdip mit Minze und Dill. Echt orientalisch!

Was du von uns bekommst

- 400g Quinoa
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Minze & Dill
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 919kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 54.5g



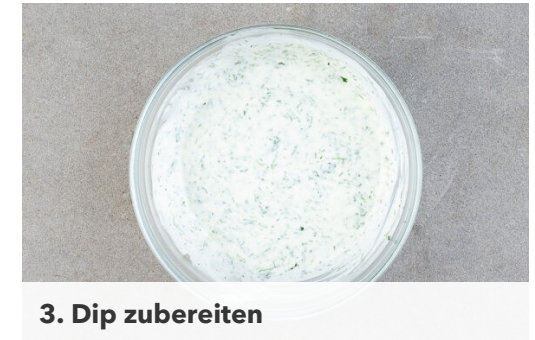
1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 850ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.



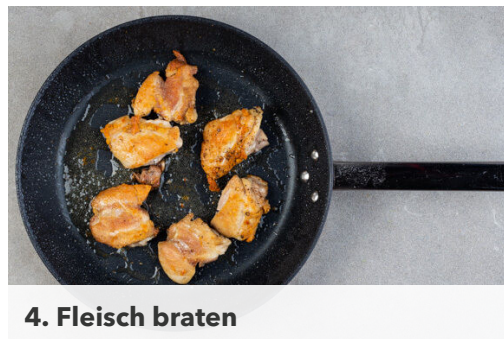
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, halbieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



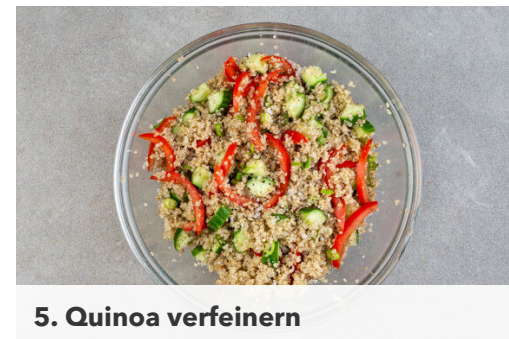
3. Dip zubereiten

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Die **Kräuter** und je 1EL Olivenöl und Essig in den **Joghurt** rühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



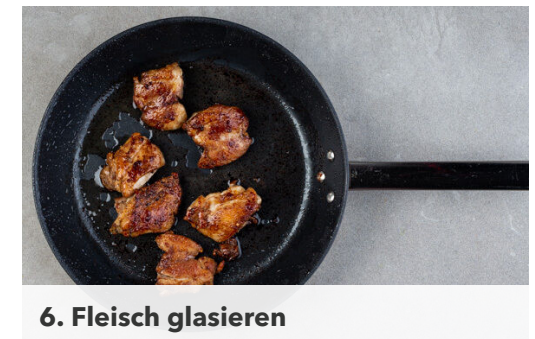
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und knusprig ist.



5. Quinoa verfeinern

Die **Gurke** der Länge nach halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit den **Lauchzwiebeln**, der **Gewürzmischung** und 4EL Olivenöl unter die **Quinoa** mengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fleisch glasieren

Wenn das **Fleisch** schön gebräunt ist, die **Granatapfelmelasse** dazugeben und kurz erwärmen, dabei das **Fleisch** wenden und darauf achten, dass es von allen Seiten von **Sirup** überzogen wird. Das **Hähnchen** auf der **Quinoa** anrichten, nach Belieben mit dem **Dip** garnieren und servieren.