



Hähnchenspieße süß-sauer

auf Quinoa mit Paprika und Brokkoli



ca. 30min



2 Personen

Dieses Gericht ist der wärmende Beweis dafür, dass viele Körnchen gemeinsam Großes bewirken können! Wir meinen damit die Quinoa in ihrer nussigen Gesamtheit, aber auch den feinen Sesam und den struppig grünen Brokkoli - auch wenn das natürlich genau genommen keine Körnchen sind. Sie alle passen perfekt zu unseren saftigen Hähnchenspießen mit orangefruchtiger Paprika-Tomaten-Sauce mit Currysnote. Eins, zwei, losgekocht!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Quinoa
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Packung Brokkoli
- 1 grüne Paprika
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 4 Holzspieße
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 54.6g



1. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Sojasauce** vermengen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Quinoa** in einem Sieb abspülen, mit dem **Knoblauch** und der **1/2 des Brühgewürzes** in den Topf geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger Hitze köcheln.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Orange** halbieren und auspressen.



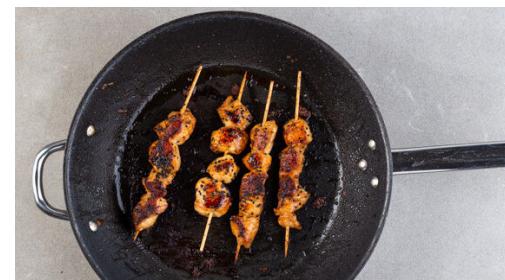
3. Gemüse köcheln

100ml Wasser in einer großen Pfanne aufkochen und 1TL Honig oder Zucker einrühren. Die **Paprika** hinzufügen und ca. 3Min. abgedeckt köcheln lassen. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit dem **Brokkoli**, dem **Orangensaft**, der **1/2 des Currypulvers**, dem **restlichen Brühgewürz** und 1-2EL Essig in die Pfanne geben. Ohne Deckel weitere 5-8Min köcheln lassen.



4. Spieße vorbereiten

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen, die **übrige Sojasauce** aufbewahren. **Tipp:** Wenn die **süß-saure Sauce des Gemüses** noch zu flüssig ist, 1TL Mehl mit 1EL kaltem Wasser vermengen und langsam in die **Sauce** einrühren. Noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Säigkeit erreicht.



5. Spieße braten

Die **Spieße** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Die Hitze reduzieren, wenn das **Fleisch** zu dunkel wird. Die **1/2 der aufbewahrten Sojasauce** zu dem **Gemüse** geben, noch ca. 1Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Sesam** über die **Spieße** streuen und die **Spieße** mit dem **süß-sauren Gemüse** anrichten und servieren.