

Hähnchenspieße süß-sauer

auf Quinoa mit Paprika und Brokkoli



ca. 30min



3-4 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 orangenfruchtiger Paprika-Tomaten-Sauce mit Currynote. Eins, zwei, losgekocht!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Knoblauchzehe
- 400g Quinoa
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Packungen Brokkoli
- 2 grüne Paprika
- 2 unbehandelte Orangen
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 8 Holzspieße
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

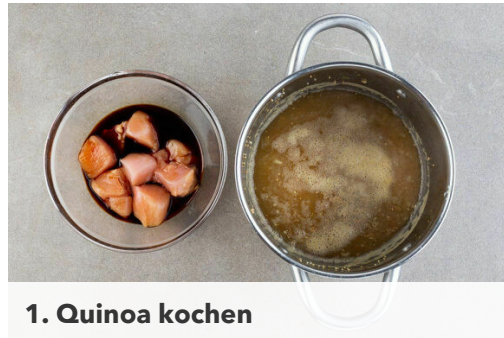
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 50.1g



1. Quinoa kochen

In einem mittleren Topf 850ml 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 Brühwürzes** in den Topf geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln.



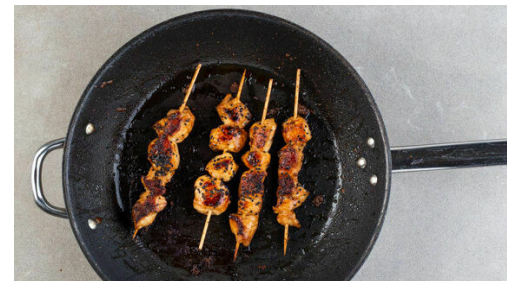
4. Spieße vorbereiten

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen, die **übrige Sojasauce** aufbewahren. **Tipp:** Wenn die **süß-saure Sauce des Gemüses** noch zu flüssig ist, 2TL Mehl mit 2EL kaltem Wasser vermengen und langsam in die **Sauce** einrühren. Noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Sämigkeit erreicht.



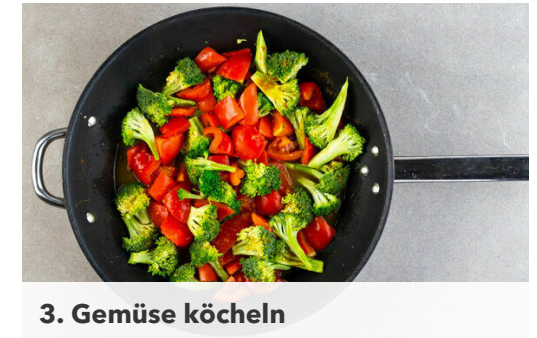
2. Zutaten vorbereiten

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



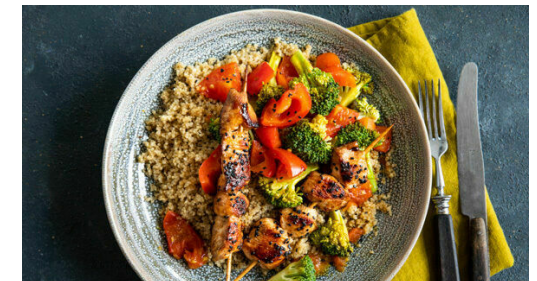
5. Spieße braten

Die **Spieße** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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 **aufbewahrte Sojasauce** zu dem **Gemüse** geben, noch ca. 1Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse köcheln

200ml Wasser in einer großen Pfanne aufkochen und 2TL 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 Brühwürz** und 3-4EL Essig in die Pfanne geben. Ohne Deckel weitere 5-8Min köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

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