



Harissa-Huhn mit Fenchel-Karotten-Salat

serviert mit Vollkornquinoa und Mandeln



ca. 25min



2 Personen

Sportlich, sportlich, dieser Quinoasalat: Von würziger Hähnchenbrust gekrönt und mit gerösteten Mandelblättchen verziert, macht er auf unserem Teller nicht nur optisch eine gute Figur. Auch von innen erhält er ein klares Hui. Süße Datteln, hauchdünn geschnittener Fenchel und knackige Karotten verleihen ihm das Naturell eines Siegers. Wen wundert es nun, dass auch seine Zubereitung in Rekordzeit erledigt ist? Auf die Plätze ...

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Harissa
- 1 Fenchelknolle
- 2 Karotten
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 41.1g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit der **Harissa-Paste**, 1TL Salz sowie 1 Prise Pfeffer vermengen.



2. Salat vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** und die **Karotten** mit der **1/2 der Datteln oder mehr**, 1EL (hellem) Essig und 1TL Salz vermengen. Ausreichend warmes Wasser hinzufügen, um die **Datteln** einzuweichen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Quinoa erwärmen

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun rösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die **Quinoa** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren. Die **Gewürzmischung** einrühren, ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** abgedeckt warm halten.



5. Salat fertigstellen

2EL Olivenöl, 1EL (hellen) Essig, 2TL Honig und 1/2TL Salz zu einem **Dressing** verrühren. Den **Fenchel-Karotten-Salat** in ein Sieb abgießen und mit dem **Dressing** vermengen, dann die **Quinoa** unterheben.



6. Anrichten und servieren

Den **Fenchel-Karotten-Salat** und das **Fleisch** auf Teller verteilen, mit den **Lauchzwiebelringen** sowie den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.