



Geräuchertes Hähnchen auf Quinoa

mit gebackenen Beten und Joghurtdressing



ca. 30min



2 Personen

Hach, die Liebe! Unsere gute Freundin, die gelbe Bete, kommt heute im Schlepptrai ihrer Gefährtin, der pink geringelten Chioggia-Bete. Das Dream-Team schmiegt sich an zarten Feldsalat, aromatischen Dill und frische Minze. Auch mit dabei: nussige Quinoa, geräucherte Hähnchenstreifen und ein raffiniertes Joghurtdressing mit Kreuzkümmel und Sumach. Für den Extracrunch gibt es geröstete Kürbiskerne. C'est ça, l'amour!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 gelbe Bete
- 1 Chioggia-Bete
- 1 rote Zwiebel
- 25g Kürbiskerne
- 20g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Packung geräucherte Hähnchenstreifen
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 645kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 33.5g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 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 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Dressing zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, dann fein schneiden. Den **Dill** samt **Stängeln** ebenfalls fein schneiden. **2-3EL Joghurt** mit 1EL hellem Essig, 1-2EL Wasser, **1TL Kreuzkümmel**, **1/2TL Sumach** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse backen

Die **Beten** und die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dann mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Beten** und die **Zwiebeln** ca. 15Min. im Ofen backen.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



5. Fleisch mitbacken

Nach ca. 15Min. Garzeit die **geräucherten Hähnchenstreifen** neben dem **Gemüse** auf dem Blech verteilen und 3-5Min. mitbacken, bis die **Beten** an den Rändern goldbraun sind.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Quinoa** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Den **Feldsalat** mit den **Kräutern**, dem **Dressing**, den **Beten**, den **Zwiebeln** und den **Hähnchenstreifen** vermengen und auf der **Quinoa** anrichten. Mit den **Kürbiskernen** und etwas **Sumach** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch etwas **Joghurt** darüberträufeln.