



## Gegartes Hähnchenfilet

mit Tomaten-Mais-Quinoa



20-30Min.



3-4 Personen

Quinoa gehört als Gänsefußgewächs zur selben Pflanzenfamilie wie Rote Bete und Spinat und ist somit eigentlich kein Getreide! Quinoa ist dabei genauso lecker wie gesund, voller pflanzlichem Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Nährstoffe und auch für Glutenallergiker geeignet. Also ab damit auf den Tisch zusammen mit diesem saftigen Hähnchenfilet und gerösteten Kirschtomaten!

## Was du von uns bekommst

- 1 Geflügelbrühwürfel 9
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Mais
- 2 Packungen weißer Quinoa
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- Frischer Basilikum & Zitronenthymian
- 450g Hähnchenbrustfilet, 450g (3er Pack)

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 37.2g, Kohlenhydrate 71.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Umluft oder 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem mittleren Topf 1L Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Tomaten** halbieren. Den **Mais** abtropfen lassen. Die **Knoblauchzehe** schälen, halbieren und in ganz feine Scheibe schneiden. Den **Zitronenthymian** vom Stängel abstreifen.



4. Hähnchen braten

Inzwischen die **Hähnchenbrust** der Länge nach halbieren. In einer mittleren, ofenfesten Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und von beiden Seiten ca. 2-3Min. scharf anbraten. Das **Hähnchen** mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 7-9Min. mit im Ofen garen.



2. Quinoa kochen

Sobald die **Brühe** kocht, **350g Quinoa** in einem Sieb so lange mit Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Dann in den Topf geben und zugedeckt ca. 10-12Min. auf niedrigster Stufe leicht köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte Packung **Quinoa** kochen.



5. Kräuteröl mischen

Die **Basilikumblätter** vom Stängel zupfen und mit 2-3EL Olivenöl und etwas Salz mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß pürieren. Die **Schale der Zitrone** abreiben und halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Tomaten rösten

Die **Tomaten** mit dem **Knoblauch**, **Zitronenthymian**, 1-2EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einer Auflaufform vermengen und alles für ca. 10-12Min. in den Ofen geben.



6. Quinoa mischen

Sobald der **Quinoa** fertig ist, mit den **Tomaten** vermengen, den **Mais** unterheben und mit dem **Saft** und **Schale der Zitrone** abschmecken. Mit dem **geschnittenen Hähnchen** und **Zitronenspalten** servieren und dem **Basilikumöl** garnieren.