MARLEY SPOON

Orientalisches Hähnchen

mit Zucchini-Quinoa-Salat

20-30Min. 2 Personen

Rosmarin kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres". Die Sträucher wachsen nämlich häufig an den Küsten des Mittelmeeres und nachts sammelt sich der Tau darin. Als aromatisches Kraut verleiht Rosmarin einen intensiven Geschmack, der ganz wunderbar zu diesem Gericht passt: würziger Quinoasalat, der mit Orangensaft verfeinert wird, dazu Kichererbsen, Zucchini und gebratene Hähnchenbrust.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Geflügelbrühwürfel [9]
- 15g frischer Rosmarin & Petersilie
- 1 Zitrone
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Quinoa
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Salz
- Weizenmehl [1]
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Fleischklopfer
- große Pfanne
- Klarsichtfolie
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

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

Allergene
Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 842.0kcal, Fett 29.1g, Eiweiß 57.2g, Kohlenhydrate 79.2g

1. Quinoa kochen

400ml Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen, den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Orange** auspressen, den **Knoblauch** schälen und hacken. **Brühe**, **Orangensaft**, 1–2EL Öl, 2EL Essig, **1–2TL Gewürzmischung** und **Knoblauch** aufkochen. Die **Quinoa** hineingeben und bei mittlerer Hitze 4–6Min. köcheln, danach bei niedrigster Hitze abgedeckt 12–15Min. ziehen lassen.

2. Zucchini braten

Inzwischen die **Zucchini** quer halbieren und längs in 1–2cm dicke Stifte schneiden. Die **Zucchinistifte** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten, mit 2EL (hellem) Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne auswischen.

3. Hähnchen vorbereiten

Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne zwischen Klarsichtfolie ca. 1cm dünn ausklopfen und in etwas Weizenmehl wenden, so wird es beim Braten leicht knusprig. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in **Spalten** schneiden. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen.

4. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in der Pfanne mit 1–2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1–2Min.anbraten. Den **Rosmarin** dazugeben, mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** ca. 2–3Min. ruhen lassen.

5. Salat mischen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Die **Quinoa** ebenfalls abgießen. Die **Zucchini** mit den **Kichererbsen** und der **Quinoa** vermengen. Den **Salat** mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken und über den **Salat** streuen. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden und auf dem **Salat** anrichten, die **Zitronenspalten** dazu servieren.