

MARLEY SPOON



Orientalisches Hähnchenfilet

auf winterlichem Quinoasalat



30-40Min.



2 Personen

Gib dem Winterblues keine Chance mit diesem köstlichen Quinoasalat mit gebackenen Karotten und Rosinen, begleitet von einer mit aromatischer Ras-el-Hanout-Gewürzmischung verfeinerten Hähnchenbrust und Roter Bete. Ein zitroner Joghurdip ist das erfrischende Extra und rundet dein wunderbares „Good Mood Food“ perfekt ab.

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Rosinen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel
- 200g Quinoa
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

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

Kochtipp

Die restliche Rote Bete mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben etwas Zwiebel zu einem Aufstrich pürieren und auf frischem Brot genießen!

Allergene

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

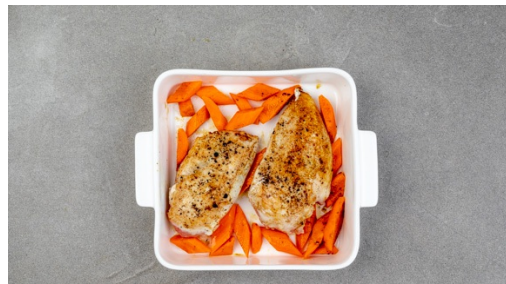
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 691.0kcal, Fett 21.6g, Eiweiß 48.9g, Kohlenhydrate 66.6g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **2/3 der Quinoa** in einem Sieb unter klarem Wasser abspülen, ins kochende Wasser geben und in 10-20Min. bissfest köcheln. In ein Sieb abgießen und warm halten. **Tipp:** Bei großem Hunger die gesamte Menge **Quinoa** verwenden.



4. Hähnchen garen

Die **Karotten** in einer Auflaufform mit dem **restlichen Gewürzöl** vermengen und ca. 15-20Min. im Ofen backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. In die Auflaufform zu den **Karotten** geben und ca. 8-12Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



2. Hähnchen vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Ca. **1-2TL Ras el-Hanout** mit 2-3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und das **Fleisch** damit einreiben. Das überschüssige **Gewürzöl** beiseitestellen.



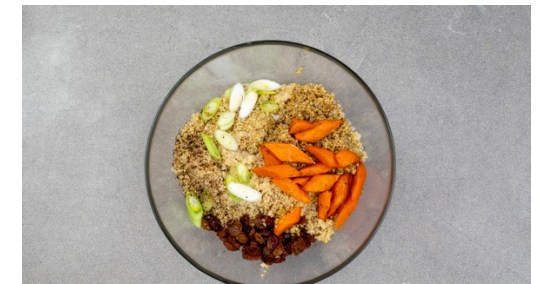
5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen und mit **Zitronenabrieb** abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **1/2 der Roten Bete** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** quer halbieren, den weißen und den grünen Teil separat in schräge, feine Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Salat mischen

Die **Quinoa, Karotten, weißen Lauchzwiebelringe** und **Rosinen** mit dem ausgetretenen **Fleischsaft** und 1-2EL Olivenöl verrühren. Mit **Zitronensaft und -abrieb, restlichem Ras el-Hanout**, Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit dem **Quinoasalat** und der **Roten Bete** anrichten. Mit **Lauchzwiebelgrün** garnieren, den **Joghurt dip** dazu reichen.