



Feiner Hähnchen-Quinoa-Salat

mit Feta, Tomaten und Kürbiskernen



ca. 20Min.



2 Personen

Zartes Hähnchen mit einem leichten Salat aus knackigen Gurken und Tomaten, dazu sättigende Quinoa, viele frische Kräuter und cremiger Fetakäse - das ist genau das Richtige, wenn du auf der Suche nach einem unkomplizierten Essen bist, das vor allem abends nicht zu schwer im Magen liegt. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Minigurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Waage
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 706.0kcal, Fett 31.6g, Eiweiß 44.7g, Kohlenhydrate 54.4g



1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **100g Quinoa** in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser abspülen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch die gesamte **Quinoa** verwenden. Die **Quinoa** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 10-12Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Minze- und Korianderblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Gurken**, die **Tomaten** und die **Kräuter** mit dem **Zitronensaft** und 1EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kürbiskerne rösten

In der Zwischenzeit die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis die **Kürbiskerne** leicht gebräunt sind. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



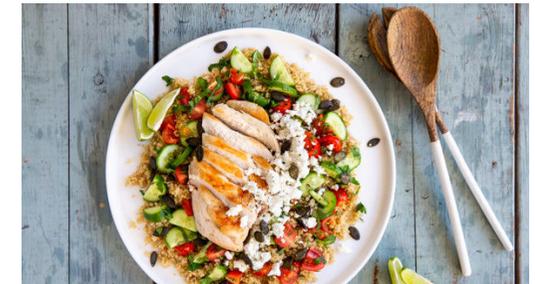
5. Fleisch schneiden

Die **Hähnchenbrust** in Scheiben schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen und aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Ca. **1EL gekochte Quinoa** in die Pfanne geben und mit dem **Bratensaft** verrühren, dann unter die **restliche Quinoa** mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Feta** mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln. Den **Salat** und das **Hähnchen** auf der **Quinoa** anrichten, den **Feta** und die **Kürbiskerne** darüberstreuen und servieren.