



## Feiner Hähnchen-Quinoa-Salat

mit Feta, Tomaten und Kürbiskernen



ca. 20Min.



3-4 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

- 300g Quinoa
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frische Minze & Koriander
- 1 Packung Fetakäse <sup>7</sup>

## 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 653.0kcal, Fett 27.6g, Eiweiß 43.9g, Kohlenhydrate 52.2g



### 1. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **200g 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.