



Indische Masala-Hähnchenspieße

mit Kohlrabi-Quinoa und Koriander



30-40min



2 Personen

Das Hähnchenfleisch wird mit einer leckeren Joghurt-Gewürzpaste mariniert und im Ofen gegart, so wird es besonders zart. Dazu gibt es mit geriebenem Kohlrabi und Koriander verfeinerten Quinoasalat mit einem erfrischenden Limettendressing. Das ist schnelle, leichte Feierabendküche, wie wir sie lieben!

Was du von uns bekommst

- 150g Quinoa
- 1 Kohlrabi
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 20.6g, Eiweiß 46.4g, Kohlenhydrate 64.0g



1. Quinoa kochen

Den Backofen auf 240°C Umluft (260°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und noch 5-8Min. ziehen lassen.



4. Spieße garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit der **Würzpaste** verrühren. Dann gleichmäßig auf die **Holzspieße** ziehen. Die **Spieße** in eine kleine Auflaufform geben, ggf. **restliche Würzpaste** darauf verteilen und die **Spieße** im Ofen 8-10Min. garen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Limette abreiben

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **restlichen Zwiebeln**, den **restlichen Ingwer** und den **restlichen Knoblauch** mit der **restlichen Tikka-Masala-Paste** verrühren.



3. Würzpaste anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **1/2 des Knoblauchs**, die **1/2 der Zwiebeln** und ca. **2/3 des Ingwers** mit ca. **2/3 der Tikka-Masala-Paste** und dem **Joghurt** verrühren und mit Salz würzen. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Hälfte** fein schneiden. Die **restlichen Korianderblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen.



6. Quinoasalat fertigstellen

Die **Quinoa** mit der **Zwiebel-Masala-Paste**, dem **Kohlrabi**, dem **geschnittenen Koriander** und dem **ausgetretenen Bratensaft** aus der Auflaufform vermengen. Den **Salat** nach Geschmack mit der **Limettenschale**, dem **Limettensaft**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer und würzen und mit den **Spießen** anrichten. Mit den **restlichen Korianderblättern** garnieren und servieren.