



Duftiges Rosmarin-Huhn

mit Zucchini-Quinoa-Salat



20-30min



4 Personen

Der lateinische Name von Rosmarin bedeutet „Tau des Meeres“. Die Sträucher wachsen häufig an den Küsten des Mittelmeeres, in denen sich dann nachts der Tau sammelt. Als aromatisches Kraut verleiht es einen intensiven Geschmack, der ganz wunderbar in dieses Gericht passt: würziger Quinoa-Salat, der mit Orangensaft verfeinert wird, dazu Zucchini und gebratene Hühnerbrust.

Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust, ohne Haut
- Zitrone unbehandelt
- Petersilie, frisch
- Quinoa weiß, Reishunger
- Orange
- Sonnenkuss Gewürz Sonnentor¹⁰
- Rosmarin, Frisch
- Knoblauchzehe
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Hühnerbrühwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹

Küchenutensilien

- Pfanne
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

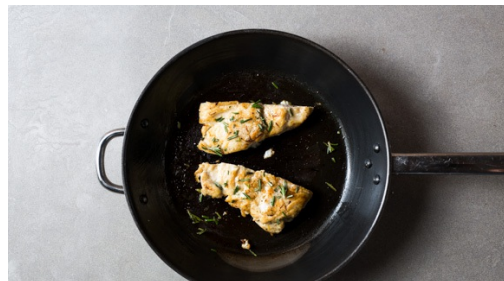
Inhaltsangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 56.8g, Eiweiß 47.6g



1. Zucchini zubereiten

Zucchini halbieren und längs in 1cm dicke Stifte schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1-2EL Öl auf mittelhoher Stufe 6-8 Min. goldbraun braten. Mit 3-4EL hellem Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen, Pfanne auswischen. Inzwischen eine **Hälfte der Orange** entsaften. 3/4 vom **Quinoa** in einen Sieb unter warmen Wasser abspülen.



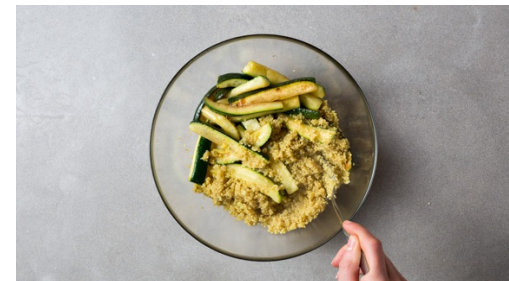
4. Huhn braten

Die **Hühnerbrüste** in der großen Pfanne mit 2-3EL Öl auf mittlerer Hitze ca. 4-5Min. von jeder Seite anbraten, zum Schluss den **Rosmarin** einstreuen, mit **Zitronensaft** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Hitze nehmen und ca. 2-3Min. ruhen lassen.



2. Quinoa kochen

Knoblauch schälen und fein hacken. 300ml Wasser, Hühnersuppenwürfel und 4EL **Orangensaft** mit 3EL Essig, **Sonnenkuss-Mischung** und **Knoblauch** in einem mittleren Topf aufkochen. **Quinoa** darin bei niedriger Hitze mit Deckel ca. 8-10Min. köcheln. Dann 5Min. auf der warmen Platte quellen lassen. Bei sehr großem Hunger gesamten **Quinoa** mit 400ml Wasser zubereiten.



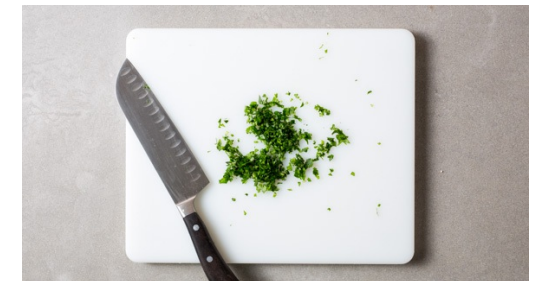
5. Salat mischen

Die **Zucchini** und den **Quinoa** vermengen. Den **Salat** nochmals mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Huhn vorbereiten

2TL der **Zitronenschale** abreiben, dann **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte** entsaften, die zweite in Spalten schneiden. **Rosmarinnadeln** vom Stängel abstreifen und grob hacken. **Fleisch** unter Klarsichtfolie mit einem Fleischklopfer ca. 1cm dick flachklopfen. 1-2EL Mehl mit **Zitronenschale** vermengen und **Fleisch** darin wenden, damit es beim Braten leicht knusprig wird.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie** samt der Stiele fein hacken und über den **Salat** verteilen. Das **Huhn** aufschneiden und über den **Salat** verteilen und mit den **Zitronenspalten** servieren.