

Curry-Hähnchen-Innenfilets mit Quinoa-Brokkoli-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilet
200 g Quinoa
400 ml Brühe
5 EL Olivenöl
1 EL Curry
250 g Stangenbrokkoli
400 g Rote Bete
Salz & Pfeffer
2 EL Apfelessig
1 Limette
2 EL Salatkerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 486 kcal, 18 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Curry-Hähnchen-Innenfilets mit Quinoa-Brokkoli-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Quinoa in der Brühe nach Packungsangabe garen.



2. Die Hähnchenfleisch in 1 EL Öl von jeder Seite für circa 3 bis 5 Minuten anbraten...



3. ...und anschließend mit Curry bestreuen und zur Seite stellen.





Curry-Hähnchen-Innenfilets mit Quinoa-Brokkoli-Salat

4. Den Stangenbrokkoli in der gleichen Pfanne in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten anrösten...



5. ...und dann kurz die Rote Bete mit erwärmen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfelessig und die restlichen 3 EL Öl zu einem Dressing mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.



6. Auf einem Teller oder in einer Schüssel Brokkoli und Rote Bete auf die Quinoa geben, mit dem Dressing vermischen. Hähnchen-Innenfilets darauflegen und alles mit Salatkernen toppen. Jetzt Gabel für Gabel genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Curry-Hähnchen-Innenfilets mit Quinoa-Brokkoli-Salat



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de