

Quinoa-Eintopf mit Hähnchenfiletwürfeln

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Chili
200 g Quinoa
300 g Süßkartoffeln
2 Möhren
50 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
3 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
1 Dose Kichererbsen (240 g)
Salz und Pfeffer
Koriander



Nährwerte:

Pro Portion ca. 792 kcal, 32 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

Quinoa-Eintopf mit Hähnchenfiletwürfeln

Zubereitung:

1. Als erstes Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in 1 EL Öl für circa 5 Minuten anschwitzen.



2. Danach mit Quinoa, Süßkartoffel und Möhre für weitere 5 Minuten anbraten.



3. Im nächsten Schritt Brühe, Kokosmilch, Curry und Kreuzkümmel dazugeben und für circa 15 Minuten garen.



Quinoa-Eintopf mit Hähnchenfiletwürfeln

4. In der Zwischenzeit Hähnchenfilets würfeln und in 1 EL Öl für 5 bis 7 Minuten scharf anbraten,...



5. ...bis sie schön goldbraun gebraten sind.



6. Hähnchenfiletwürfel und Kichererbsen zu den anderen Zutaten geben und für weitere 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.



7. Zum Schluss nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten, mit

Quinoa-Eintopf mit Hähnchenfiletwürfeln

Koriander toppen und genießen!



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**