WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Quinoa-Eintopf mit Hähnchenfiletwürfeln

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 Koriander toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Quinoa-Eintopf mit Hähnchenfiletwürfeln



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-geflügel.de**