

Hähnchenfilet mit buntem Quinoa-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
100 ml Brühe
2 Paprika
200 g Zuckerschoten
4 EL Olivenöl
200 g Quinoa
5 EL Balsamico
1 Zitrone
200 g Tomaten
100 g Gojibeeren



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

Hähnchenfilet mit buntem Quinoa-Salat

Zubereitung:

1. Hähnchenfilets in 1 EL Öl...



2. ...circa 5 bis 7 Minuten von jeder Seite scharf anbraten,...



3. ...in eine Auflaufform legen, Brühe angießen und bei 160 °C im Ofen zu Ende zu garen.



Hähnchenfilet mit buntem Quinoa-Salat

4. Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren. Beides zusammen in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Quinoa nach Packungsangabe zubereiten.



5. 3 EL Öl, Balsamico und Zitronensaft verrühren.



6. Quinoa und Pfannengemüse unter das Dressing mischen.



7. Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, auf dem

Hähnchenfilet mit buntem Quinoa-Salat

Quinoasalat anrichten, mit halbierten Tomaten und Gojibeeren 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**