

Hähnchenbrust auf Quinoa-Salat mit Avocado u. Koriander-Quark



Zutaten (für 4 Personen)

Quinoa-Salat:

250 g Quinoa (bunt)
375 ml Brühe (instant)
1 TL Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen
50 g Cranberries
1/2 Salatgurke
50 g Kichererbsen (aus der Dose)
4 kl. Tomaten
1 gelbe oder rote Paprika
150 g Koriander gehackt
50 g Petersilie gehackt
50 ml Mangosaft
30 g Olivenöl
1/2 Zitrone
2 EL Weißwein-Essig
2 EL Sesamöl

Gebackene Avocado:

1 St. Avocado
Zitronensaft
Semmelbrösel, Öl zum Braten

Koriander-Quark:

250 g Magerquark
100 g Koriander
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets
2 Scheiben Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
25 g Butter



Zubereitungszeit
25 Min



Kcal	KJ	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate
781	3274	45,4 g	39 g	56 g

Zubereitung

1. Quinoa unter fließendem Wasser abwaschen. 2 Knoblauchzehen fein hacken und mit Brühe sowie Kreuzkümmel aufkochen. Den Quinoa einrühren und 8 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen, die Cranberries einrühren und weitere 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen die Salatgurke, die Tomaten und die Paprika in Würfel schneiden. Koriander und Petersilie hacken. Das Gemüse, Kräuter und Kichererbsen zum Quinoa mischen. Mangosaft, Olivenöl, den Saft der halben Zitrone, Essig und Sesamöl zu einer Marinade verrühren und zum Salat geben. Nach Belieben den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Quark den Koriander hacken und mit Olivenöl, Pfeffer und Salz verrühren. Danach kaltstellen.
4. Avocado halbieren, Kern entfernen, beide Hälften wiederum halbieren und mit einem Esslöffel vorsichtig die Schale entfernen. Mit Zitronensaft marinieren und in Semmelbrösel wälzen.
5. Ingwer, Knoblauch und Schalotten feine würfeln. Hähnchenbrustfilets in 2 cm dicke Streifen schneiden, von beiden Seiten in etwas Öl anbraten. Nach 5 Minuten Ingwer, Knoblauch, Schalotten und Kaffirblatt zugeben. Butterflöckchen darüber geben und weitere 3 Minuten gar ziehen lassen.
6. Für den gebackenen Avocado eine Pfanne erhitzen und die Stücke bei mittlerer Hitze in Öl goldbraun ausbacken.
7. Hähnchenbrustfilets und gebackene Avocado auf dem Salat anrichten, den Koriander-Quark dazu servieren. Mit Koriander und Limettenspalten garnieren.

Tip: Den Salat kann man auch gut vorbereiten. Dabei kann er schön durchziehen.