

REZEPT DES MONATS - APRIL



Foto: shutterstock.com | Nataliya V. Zamasova

Quinoa - Hähnchen - Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

1	daumengroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2	Stiele Zitronengras, fein gewürfelt
1 EL	Honig
2 EL	Sojasoße
2 EL	Erdnuss-Soße
500 g	Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
2	große Zwiebeln in feine Ringe geschnitten
2	rote Paprikaschoten, in schmale Streifen geschnitten
4	große Möhren, in Scheiben geschnitten
250 g	Pilze, in Scheiben geschnitten
250 g	Quinoa
250 ml	Brühe
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Sesamöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Ingwer, Knoblauch und Zitronengras mit Honig, Sojasauce und Erdnuss-Soße zu einer Marinade verrühren, Hühnerbrust in die Marinade geben und am besten über Nacht ziehen lassen
- Quinoa unter fließendem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen
- Hühnerbrust aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in 1 EL Sesamöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen
- Möhren, Zwiebeln, Pilze und Paprika im restlichen Öl anbraten, die Marinade und das Quinoa dazugeben, aufkochen
- Brühe angießen, 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, Kokosmilch dazu geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen, Hühnerfleisch unterheben

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	520	4	14 g	48 g