

Erdbeer-Salat mit Hähnchen und Quinoa

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Quinoa | 150 g |
| Salz | |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Gewürz für Geflügel | 1 EL |
| Olivenöl | 5 EL |
| Butter | 1 EL |
| Cherrytomaten | 500 g |
| Erdbeeren | 300 g |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Schmand | 1 EL |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne mit Deckel, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. In einem Topf etwa 300 ml Salzwasser aufkochen, Quinoa hinzufügen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 12 Min. garen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere ca. 5 Min. quellen lassen. Quinoa abgießen und im Sieb abkühlen lassen.
2. Währenddessen Hähnchen waschen und trocken tupfen. Hähnchen rautenförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Mit Hähnchenwürzsalz intensiv einreiben.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend 1 EL Butter zugeben, Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und Hähnchen zugedeckt ca. 5–6 Min. fertig garen. Danach Pfanne vom Herd nehmen und Hähnchen bis zum Anrichten zugedeckt beiseitestellen.
4. Tomaten waschen und halbieren. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einem hohen Gefäß Basilikum mit 1 EL Schmand, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, Salz und Pfeffer fein pürieren. Basilikum-Dressing abschmecken.
5. In einer Schüssel Tomaten, Erdbeeren und Quinoa mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Erdbeersalat abschmecken und auf Teller verteilen. Hähnchen dazu anrichten und mit Basilikum-Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches Ciabatta.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 546 kcal |
| Kohlenhydrate | 37 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 27 g |