



Rezepte > Mittagessen

Quinoa-Bowl mit Hähnchen und Zucchini-Pommes

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Paprika, edelsüß	1 TL
Quinoa	300 g
Champignons, weiß	350 g
Cherrytomaten	200 g
Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Öl	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenpapier

1. Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Stifte schneiden. In einer Schüssel Zucchini-Pommes mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian würzen. Anschließend auf ein Backblech mit Backpapier geben.
2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Hähnchen auf das Backblech neben die Pommes geben und im Ofen ca. 30 Min. backen.
3. Inzwischen Quinoa in ein Sieb geben und gründlich abspülen. In einem Topf Quinoa mit ca. 600 ml Wasser aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft und der Quinoa weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.
5. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Petersilie, 2 EL Zitronensaft und 2 TL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Hähnchenbrust und Zucchini-Pommes aus dem Ofen nehmen. Hähnchen in Scheiben schneiden. Bowls ganz nach Belieben mit den vorbereiteten Zutaten belegen und mit etwas Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	22 g