



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	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne mit Deckel, Sieb, 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