3 Meat

Gegrilltes Hähnchen mit Quinoa und gedämpftem Gemüse

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Quinoa gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit den Rosenkohl in 10-12 Minuten bissfest dämpfen. Nach 5 Minuten den Brokkoli hinzufügen und ebenfalls bissfest dämpfen. Eine Grillpfanne gut erhitzen. Das Hähnchen mit 1 EL Olivenöl einreiben und ca. 4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun und gar grillen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, Essig, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Quinoa, Kidneybohnen, Rosenkohl, Brokkoli, Spinat, Avocado und Hähnchenfilet in eine Schüssel oder einen tiefen Teller geben. Mit dem Dressing besprenkeln und mit Sesamsamen abschließen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 1 Schöpflöffel Kidneybohnen
- [ ] 15 g ungekochte Quinoa (= 1 Schöpflöffel à 50 g gekochte Quinoa)
- [ ] 100 g Rosenkohl
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] Handvoll Spinat
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] 1 TL Sesamsamen
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Weißweinessig
- [ ] 2 TL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**623 kcal**
Kohlenhydrate	**24 g**
Fett	**36 g**
Eiweiß	**41 g**