

Rezept

Orangenhähnchen auf Quinoa

Ein Rezept von Orangenhähnchen auf Quinoa, am 29.05.2023

Zutaten

Für die Quinoa:

1 Stange Lauch	100 g Quinoa
1 EL Olivenöl	200 ml Gemüsebrühe
1 große Tomate	Salz

Für das Hähnchen:

1 ½ Orangen	1 Stück Ingwer (walnussgroß)
1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chilischote
300 g Hähnchenbrustfilet	Salz
3 EL Olivenöl	2 TL Sojasauce
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 25 g F, 44 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Für die Quinoa den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Die Hälften dann quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Die Quinoa in einem Sieb kalt abspülen (siehe Tipp S. 20) und abtropfen lassen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anschwitzen. Die Quinoa einrühren, die Gemüsebrühe dazugießen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Quinoa noch ca. 5 Min. im Topf ausquellen lassen.
2. Inzwischen den Stielansatz der Tomate herausschneiden und die Spitze kreuzweise einritzen. Die Tomate in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 1 Min. ziehen lassen. Dann kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.
3. Für das Hähnchen die Orangen auspressen, den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Filet in walnussgroße Stücke schneiden und mit Salz würzen.
4. Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze rundum kurz anbraten, bis sie leicht bräunen. Herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Knoblauch, Ingwer und Chili kurz im Bratensatz anschwitzen. Mit Orangensaft und Sojasauce ablöschen und den Honig einrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. einkochen lassen. Das Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft wieder zugeben und noch ca. 4 Min. in der Sauce fertig garen. Mit Salz abschmecken.

5. Die Tomatenwürfel unter die Quinoa heben und mit Salz abschmecken. Quinoa, Hähnchen und Orangensauce auf zwei Tellern anrichten und servieren.