

Rezept

Quinoa-Bowl mit glasiertem Hähnchen

Ein Rezept von Quinoa-Bowl mit glasiertem Hähnchen, am 11.11.2024

Zutaten

200 g Quinoa	680 ml Hühnerbrühe
500 g Brokkoli	2 rote Paprika
4 Knoblauchzehen	4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
Salz	Pfeffer
4 EL Rapsöl	80 g Honig
4 EL Apfelessig	4 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 16 g F, 59 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Quinoa waschen, mit 600 ml Brühe aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. Danach vom Herd nehmen und weitere 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.
2. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Paprika halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprika waschen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in je drei Stücke schneiden. Kräftig salzen und pfeffern.
3. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Brokkoliröschen und Paprikastreifen darin ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze rührbraten. Mit 1 TL Salz würzen. Das Gemüse in Bowls verteilen. Dann das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin pro Seite ca. 2 Min. bei großer Hitze anbraten.
4. Das Fleisch auf eine Seite der Pfanne schieben. Den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten, bis er Farbe bekommt. Restliche Brühe (80 ml) mit Honig, Essig und Sojasauce angießen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. dickflüssig einkochen. Das Fleisch dabei mehrmals darin wenden.
5. Die Quinoa durchrühren und neben dem Gemüse in den Bowls anrichten. Je drei Stücke Fleisch mittig daraufsetzen und 2-3 EL Sauce darüber geben. Sofort servieren.