

Rezept

Quinoa-Salat mit Huhn

Ein Rezept von Quinoa-Salat mit Huhn, am 23.04.2024

Zutaten

150 g Hähnchenbrustfilet	30 g weiße Quinoa
Salz	200 g grüner Spargel (ersatzweise Brokkoli)
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{4}$ Mango
1 EL Sojasauce	2 TL Limettensaft
$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste (Asialaden)	3 TL Rapsöl
1 Stück Ingwer (haselnussgroß)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einen Dämpfeinsatz legen. Dann den Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig kochendem Wasser stellen. Das Hähnchenbrustfilet darin zugedeckt 12 - 15 Min. dämpfen.
2. Inzwischen Quinoa heiß abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen, dann in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Den Spargel waschen, putzen und das untere Drittel schälen. Die Stangen dritteln und in den letzten ca. 6 Min. zum Quinoa geben und mitgaren.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango schälen und in schmale Spalten schneiden. Für das Dressing Sojasauce mit Limettensaft, Wasabipaste und Öl verrühren. Den Ingwer schälen und fein dazuraspeln oder sehr fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Quinoa und Spargel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, noch warm mit dem Dressing mischen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln und Mango untermischen. Den Salat in einem gut schließenden Behälter kalt stellen. Das Hähnchenbrustfilet abkühlen lassen, schräg in Scheiben schneiden und getrennt kalt stellen. Vor dem Servieren das Filet auf den Salat geben.