

Hähnchenbrust mit Quinoa-Salat

In der Sommersaison sind leichte Gerichte heiß begehrt. Rezeptideen mit Geflügel sind da genau richtig, denn sie punkten mit wenig Kalorien bei viel Genuss, wie zum Beispiel die glacierte Hähnchenbrust mit würzigem Quinoa-Salat und Zucchini.

Was ist eigentlich Quinoa? Ein Knollengewächs oder eine Kohlart? Weit gefehlt: Quinoa stammt aus Südamerika und wird dort hauptsächlich in Ecuador, Peru und Bolivien angebaut. Die Pflanze dient den Andenvölkern schon seit 6.000 Jahren als lebenswichtiges Grundnahrungsmittel. Quinoa ist kein Getreide, gehört also nicht zu Gräsern wie Weizen, Hafer und Roggen. Das kleine Inkakorn ist ein Gänsefußgewächs und gehört damit zur selben Pflanzenfamilie wie Mangold, Rote Bete und Spinat. Quinoa ist vielleicht eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen der Welt (Quelle: Zentrum der Gesundheit). Was Quinoa so einzigartig macht, ist, dass die kleinen Körnchen alle neun essentiellen Aminosäuren enthalten. Der Mineralienreichtum von Quinoa schlägt den der üblichen Getreidearten um Längen. Außerdem ist das leckere Inkakorn glutenfrei.

Quinoa ist auch unter Reisspinat, Perureis, Inkareis und Inkaweizen be-

kannt und eignet sich gut als Beilage zu Fleisch und Fisch. Es ist kalorienarm und liefert gut verwertbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur sanft anheben. 100 g gekochtes Quinoa enthält circa 100 kcal, 3,5 g Eiweiß, etwa 16,7 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 1,8 g Fett, 75 g Wasser (Quelle: essen & trinken).

Zutaten

Für das Rezept „Glacierte Hähnchenbrust mit Quinoa-Salat und Zucchini“ benötigt man für 4 Personen:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 120 g Quinoa
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Ras el-Hanout
- 4 kleine Zucchini
- 2 TL Olivenöl
- 4 Stangen Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Agavensirup
- 2 EL helle Sojasauce
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 200 g Cherrytomaten am Zweig

Zubereitung

Geflügelbrühe aufkochen, Quinoa hineingeben, verrühren und circa zehn Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Tipp: Röstet man Quinoa, bevor man es quellen lässt, mit etwas Olivenöl kurz an, entfaltet es sein dezent nussiges Aroma am besten.

Die Zucchini waschen, putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Olivenöl vermengen und salzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten etwa zwei Minuten knusprig grillen. Quinoa und gegrillte Zucchini vermengen und mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout abschmecken.

Für die Marinade das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Alles mit dem Agavensirup und der Sojasauce verrühren.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischereimbiss finden Sie auch auf der Homepage: www.fleischerei.de

fer würzen. Die Tomaten waschen und trockentupfen. Das Fleisch rundherum auf dem heißen Grill direkt angrillen, dann bei mittlerer indirekter Hitze etwa zehn Minuten garen. Etwa zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten dazugeben. Das Fleisch großzügig mit der Marinade bestreichen und karamellisieren lassen.

Hähnchenbrust fünf Minuten ruhen lassen, dann in Stücke schneiden. Mit Quinoa-Salat und den Cherrytomaten anrichten und servieren.



Zitronengras verleiht der glacierten Hähnchenbrust mit Quinoa-Salat eine frische Note.

Deutsches Geflügel

www.deutsches-gefluegel.de