

HÄHNCHEN-KÜRBISPFANNE MIT ERDNUSSSAUCE UND MANGOLD-QUINOA

HÄHNCHEN-KÜRBISPFANNE MIT ERDNUSSSAUCE UND MANGOLD-QUINOA

Quinoa gehört ja für mich zu den Sachen die ich erst dieses Jahr entdeckt habe, also habe ich wohl noch einiges an Experimenten nachzuholen. Um so richtig in Schwung zu kommen habe ich diese Hähnchen-Kürbispfanne mit Erdnusssauce und Mangold-Quinoa auf den Tisch gezaubert - im Prinzip ist das wirklich nur ein herbstliches, schnelles Hähnchengericht mit einer unkomplizierten Sauce und einem mit Mangold aufgepeppten Quinoa, aber es war super lecker. Für mich darf die Kürbissaison ruhig noch etwas andauern - oder wie seht ihr das?



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

400g Hähnchebrustfilet

1/2 Hokkaido Kürbis

1 EL Erdnussöl

Pfeffer & Salz

2 Tassen Wasser

2 EL Erdnusscreme

1 Limette

1 Prise Chiliflocken

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

120g Quinoa

1 Mangold

ZUBEREITUNG:

Der Quinoa braucht bei mir in etwa 25 Minuten. Das Salzwasser aufkochen und den Quino nach Packungsanleitung zubereiten.

Den Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundum scharf anbraten. Kürbis, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken würzen und mit einer Tasse Wasser ablöschen. Sanft köcheln lassen.

5 Minuten bevor der Quinoa fertig ist den klein geschnittenen Mangold unterheben und die letzten Minuten mitgaren. Den Quinoa mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser zum Hähnchen geben und die Erdnusscreme einrühren. Die Erdnussauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Den Mangold-Quinoa auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchen mit Kürbis und Erdnussauce darauf platzieren.

Sofort servieren und restlos verputzen!

