

## News März

### Sumach-Hähnchen auf Quinoa-Petersilien-Salat



Topp gesund, kalorienreduziert, Sportler gerecht mit vielen Vitaminen, Ballaststoffen, Eiweiß!

#### Zutaten für: 4 Portionen

120 g Quinoa  
600 g Hähnchenbrustfilet  
1 TL Sumach  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
6 Stiele Koriandergrün  
6 Stiele Minze  
200 g Cocktailtomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Zitronensaft

#### Zubereitung:

1. Quinoa heiß abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Hähnchenfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Jedes Filet in ca. 3 flachere Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl, Sumach, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch damit bepinseln und abgedeckt kalt stellen.

2. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und hacken. 2 EL Öl und Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Quinoa abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit den Kräutern, Tomaten, Lauchzwiebeln und Vinaigrette vermengen. Eventuell nachwürzen. Eine (Grill-)Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit dem Salat anrichten.

Die Zutaten findet ihr alle bei EDEKA.

Anregung aus EDEKA Kochbuch.