



## Hähnchenpfanne mit Quinoa und Lauch

Für 2 Personen

350-400g Hähnchenbrustfilet – bitte kein Wiesenhof, am besten Bio- oder Maishähnchenbrust

1 mittelgroße Lauchstange

1 süße Zwiebel

1-2 süßsaure Äpfel

1 Tasse Quinoa

2-3 Tassen Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1/4 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Massalé

1 Teelöffel Ras El Hanout

1 Handvoll Nüsse nach Wahl

1-2 Hand voll Rosinen oder Cranberries



Ca. 2-6 Stunden vorher, gerne auch am Vorabend:

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke

schneiden und mit 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Massalé, 1 Teelöffel Ras El Hanout

vermischen und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.



Die Zwiebel kleinschneiden

Den Lauch in 1/2 Ringe schneiden

Den/die Äpfel in kleine Stücke schneiden.



Quinoa mit 2-3 facher Menge Gemüsebrühe aufkochen und einköcheln lassen

Die Hähnchenbrust in etwas Olivenöl knusprig braten

In einer weiteren Pfanne die Zwiebeln in 1-2

Esslöffeln Olivenöl glasig anbraten,

dann Lauch und Äpfel hinzugeben, umrühren und abgedeckt garen lassen.



Nüsse und Rosinen/Cranberries hinzugeben und umrühren.

Fertig gegartes Quinoa und gebratene

Hähnchenbruststücke unterheben und 10-15 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Dieses Gericht lässt sich sehr gut für den nächsten Tag aufheben, dann schmeckt es noch besser!!!