



## Orientalische Quinoa/Hähnchenpfanne

Das Besondere an diesem wunderbarem Gericht ist, dass Hähnchen (in der veganen Variante Tofu) und Quinoa mit den Gewürzen gemeinsam gegart werden.

Das spart nicht nur Zeit und Arbeit, sondern führt zu einer köstlichen Geschmacks-Kombination.



40 g Agavendicksaft

25g Korintehn

6 EL Olivenöl

250g Zwiebeln

1kg Hähnchenkeulen oder Hähnchensupremes oder Hähnchenbrust

10 Kardamomkapseln

4 Gewürznelken

2 lange Zimtstangen, halbiert

250g Quinoa

Ca. 600ml kochendes Wasser

2TL gehackte Petersilie

2TL gehackter Dill

2TL gehackter Koriander

100g Schafsyoghurt vermischt mit 2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Die Hähnchenstücke in einer Schüssel mit 1,5TL Salz und etwas Pfeffer würzen, 2EL Olivenöl und die Gewürze hinzugeben und gut miteinander vermischen.

In einer Pfanne die Zwiebeln in 2 EL Olivenöl ca. 10 Minuten leicht braun braten den Agavendicksaft hinzugeben, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne die Hähnchenstücke mit den Gewürzen von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne mit ca. 2 EL Olivenöl Quinoa und Zwiebeln hinzugeben und mit 1 Teelöffel Salz und gut Pfeffer würzen.

Die Korinthen hinzugeben und vermischen.

Das Fleisch obenauf legen. Das kochende Wasser angießen, den Deckel auflegen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Immer wieder kontrollieren und eventuell wieder etwas kochendes Wasser angießen, bis Quinoa etwas weich ist.

Dann ohne Hitze noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Das Gericht schmeckt köstlich mit dem angerührten Joghurt und läßt sich auch kalt gut essen!

Guten Appetit!