

Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Quinoa
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- 4 Röschen Brokkoli
- 5 Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Petersilie
- 3 EL stichfester Joghurt

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Hähnchenwürfel dazugeben und braten, bis das Fleisch goldbraun ist.

In der Zwischenzeit Quinoa waschen und nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Karotte, Zucchini und Brokkoli waschen und putzen, Champignons putzen, alles in mundgerechte Würfel schneiden. Bei niedriger Hitze 15 Minuten in einem Topf oder einer Pfanne schmoren lassen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit das Fleisch hinzufügen und alles gut vermengen. Petersilie waschen, putzen, trocken tupfen und grob hacken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin: Amely Brückner

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen