

Starkes Superfood! One Pot Quinoa mit Hähnchen und Spinat

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

6 Hähnchenbrüste
 3/4 Teelöffel getrockneter Rosmarin
 1/2 Teelöffel gemahlene Paprika (Smoked Paprika)
 1/2 Teelöffel Salz
 1/2 Teelöffel Pfeffer
 2 Teelöffel Olivenöl
 1/2 Zwiebel
 225 g Champignons
 190 g Quinoa
 500 ml Hühnerbrühe
 330 g Spinat

Wenn Quinoa und Spinat auf deinem Teller landen, darfst du dich über Superfood der Extraklasse freuen. Spinat enthält besonders viel Eisen, Quinoa ist reich an Aminosäuren und zusammen mit Hähnchen wird aus ihnen ein proteinreiches One-Pot-Gericht.

- 1 -

Zwiebel fein würfeln, Hähnchenbrüste halbieren, Champignons putzen und in Streifen schneiden.

- 2 -

Hähnchen in eine Schüssel geben und mit Rosmarin, Paprika, Salz und Pfeffer einreiben.

- 3 -

1 Teelöffel Öl in einen Topf geben und Hähnchen bei mittlerer Hitze anbraten, herausnehmen.

- 4 -

Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebel und Pilze 4-5 Minuten anschwitzen. Quinoa und Hühnerbrühe dazugeben, aufkochen lassen und Hitze herunterschalten, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Hähnchen hinzufügen und erneut 15 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Spinat in den Topf geben, unterrühren und 2-3 Minuten ziehen lassen.