



Superfood Bowl

Zutaten für 6 Personen:

200 g Quinoa	8 EL Rapsöl
2 Handvoll Edamame	2 EL Cashewkerne
1 rote Zwiebel	1 Handvoll Wildkräutersalat
1/2 Chilischote	2 Frühlingszwiebeln
6 Stiele Petersilie, glatt	1 kleine Mango
4 Stiele Minze	4 EL Gojibeeren
4 Zweige Zitronenthymian	3 Hähnchenbrustfilets
1 Orange	6 EL Olivenöl
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
2 EL Grafschafter Goldsaft	1 Avocado

Zubereitung:

Quinoa unter fließend kaltem Wasser in einem Sieb abwaschen, abtropfen lassen und nach Packungsanweisung garen. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wasser salzen und zuckern. Edamame darin für etwa 4 Minuten bissfest kochen.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Kräuter mit Ausnahme von Zitronenthymian von den Stielen befreien und grob hacken. Den Saft der Zitrusfrüchte in eine Schüssel pressen. Grafschafter Goldsaft zugeben und Rapsöl in einem dünnen Strahl einschlagen. Zwiebeln, Chili und gehackte Kräuter unter das Dressing heben, mit Meersalz und Pfeffer würzen, beiseite stellen und ziehen lassen. Edamame aus den Schoten lösen und auf einem Teller beiseite stellen. Eine kleine Pfanne ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe erhitzen, die Cashewkerne darin für wenige Sekunden rundum goldbraun anrösten, anschließend auf einem Teller beiseite stellen. Mango schälen und Fruchtfleisch in würfelgroße Stücke schneiden. Wildkräutersalat unter fließend kaltem Wasser abbrausen und trocken schleudern, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in eine mittelgroße Schüssel geben, Edamame und Gojibeeren hinzugeben.

Hähnchenbrustfilets beidseitig mit der Hälfte des Olivenöls einreiben, sowie mit Meersalz und Pfeffer würzen. Eine mittelgroße Pfanne ohne Zugabe von Fett auf hoher Stufe erhitzen und darin die Hähnchenbrustfilets beidseitig für wenige Sekunden scharf anbraten. Schließlich die Hitze reduzieren sowie die Hähnchenbrustfilets in der Pfanne ziehen lassen. Zwei mit Schale angedrückte Knoblauchzehen sowie Zitronenthymian den Hähnchenbrustfilets zugeben und bei geringer Hitze mitziehen lassen.

Die Avocado in feine Spalten schneiden, mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Wildkräutersalatsmischung, Cashewkerne und Avocado in einer Schüssel mit der Hälfte der vorbereiteten Vinaigrette marinieren. Quinoa mit der verbleibenden Vinaigrette vermengen, die Wildkräutersalatsmischung zugeben, unterheben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets in zeigefingerbreite Streifen schneiden. Quinoasalat gleichermaßen auf vier Bowls verteilen und mit der Hähnchenbrust drapieren.