



Quinoarisotto mit Hähnchenbrust in würzigem Joghurt

Zutaten für vier Personen

200 g Quinoamix
450 ml Geflügelbrühe
2 EL Sesamöl
100 g feine Zwiebelwürfel
80 g fein geriebener Parmesan

Hähnchen:

450 g Hähnchenbrust in Stücke zerteilt
2 EL Maismehl

Marinade:

1 Becher Joghurt (natur)
1 Knoblauchzehe (fein geschnitten)
Mark 1 Vanilleschote
½ TL Madrascurry
1 TL fein geriebener Ingwer
½ TL Chiliflocken
2 Msp. Kreuzkümmel
2 Msp. Zimt

zum Ausbraten:

6 EL Erdnussöl

etwas Koriander in Streifen geschnitten

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Alle Zutaten der Marinade gut mit einander verrühren. Einen Esslöffel Maismehl zugeben und erneut durchrühren. Die Hähnchenbruststücke mit Maismehl bestäuben und in die Marinade einlegen. Dezent vermengen.

Zwiebeln in Öl angehen lassen. Quinoamix einrühren, mit der Geflügelbrühe aufgießen und circa 15 Minuten köcheln lassen, bis ein Risotto entstanden ist. Vom Ofen nehmen, Parmesan einrühren und zugedeckt stehen lassen.

Öl erhitzen und die marinierten Hähnchenstücke einlegen. Ringsum goldgelb ausbraten, eventuell im Backofen bei 120 Grad komplett durchziehen lassen. Das Risotto dazu reichen und mit Korianderstreifen verfeinern.