



## 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.