

# Quinoabowl mit Hähnchenfleisch.

 **15 Min.**     **mittel**

Zubereitungszeit    Aufwand

**Zutaten für: 2    Bowls**

## **Für die Quinoazubereitung:**

**100 g** Naturgut Bio-Quinoa

**100 ml** Gemüsebrühe

**2 EL** Olivenöl

**1 EL** Apfelessig

etwas Salz und Pfeffer

## **Für den Salat:**

**50 g** Erbsen, TK

**80 g** frische Ananas, ersatzweise aus der Dose

**1** kleine rote Zwiebel

**50 g** frischer Spinat

## **Für das Dressing:**

**30 ml** PENNY Sonnenblumenöl

**20 ml** PENNY Apfelessig

**30 ml** Naturgut Gemüsebrühe

**1 TL** Sojasauce

**1 TL** Naturgut Bio-Agavendicksaft

**½ TL** Senf, mittelscharf

etwas Salz und Pfeffer

## **Außerdem:**

**150 g** PENNY READY Hähnchenbrustfilet Klassik

**50 g** Erdnüsse, gehackt

## **Zubereitung:**

- 1** Quinoa in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, im Topf mit Gemüsebrühe erhitzen und bei geringer Hitze nach Packungsanweisung ausquellen lassen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.
- 2** Hähnchenbrustfilet und Erbsen im Topf mit Salzwasser ca. 6–8 Minuten garen, Erbsen abseihen.
- 3** Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocknen.
- 4** Für das Dressing alle Zutaten mit einem Schneebesen sehr gut verquirlen.
- 5** Quinoa in die Mitte einer Schale füllen, restliche Zutaten rundum verteilen, mit Erdnüssen bestreuen und mit dem Dressing servieren.