

Festtagsmenu zu Ostern einmal anders

Quinoa-Hähnchen-Pfanne

Zutaten (für vier Personen):

2 Knoblauchzehen
1 EL Honig*
1 Zwiebel (*besser Frühlingszwiebel*)
250 g Quinoa*
1 Becher Sahne
3 EL Öl*
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Stk. Ingwer* (walnussgross)
2 EL Sojasauce
3 - 4 mittlere Karotten
Salz* und schwarzer Pfeffer*



Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce und Honig verrühren.

Fleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und einige Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und beiseite legen (*das Grün der Zwiebel extra legen*).

1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Im restlichen Öl das Weiße der Zwiebel anbraten und das gewaschene, abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250 ml Wasser aufgießen und 5 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Karotten und Sahne daruntermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Fleisch und das Zwiebelgrün beigegeben und nur kurz erhitzen.

Süsse Quinoa-Speise

Zutaten (für vier Personen):

200g Quinoa*
0,4l Milch
1 Prise Meersalz*
1 EL Butter
4 kleine, aromatische Äpfel
3 EL gehackte Mandeln
3 EL Rosinen*
1/4 TL Zimt*
zum Verfeinern: Honig* und Schlagsahne

Zubereitung:

Das Quinoa waschen und mit der Milch zum Kochen bringen. Salz und Butter hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten aufquellen lassen. Die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den Mandeln, den Rosinen und dem Zimt zu dem Quinoa geben. Alles zusammen weiter garen lassen. Nach Belieben mit Honig süssen und geschlagene Sahne darunterziehen.

**im claro Laden erhältlich*