



Ein echter Genussmoment - und dazu Wein von Blanchet

Leckere Gerichte müssen nicht kompliziert sein, genau wie unsere vielfältigen Weine. Mit diesem Rezept habt ihr ein genussvolles Erlebnis - und dazu passt Blanchet.

Zeitaufwand
ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad
einfach

Personenanzahl
4 Personen

Zutaten

200 g	Quinoa
1 EL	Gemüsebrühe
2	Tomaten
1	Salatgurke
1	gelbe Paprikaschote
4 Stiele	Minze
4	Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Edelsüß-Paprika
7 EL	Öl
1	Bio-Zitrone
5 EL	Weißweinessig
1 EL	Zucker

..und dazu Blanchet Rosé de France
Trocken

Zubereitung

1

Quinoa nach Packungsanweisung in Brühe zubereiten und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, abtropfen lassen und würfeln. Gurke waschen, trocken reiben und Enden abschneiden. Gurke längs halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel herauschaben. Gurke nochmals längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, Kerngehäuse und Strunk entfernen. Schote waschen und in kleine Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen, bis auf ein einige zum Garnieren, grob hacken.

2

Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten fertig garen.

3

Quinoa, Gemüse und gehackte Minze in eine große Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Hälfte der Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft aus einer Hälfte pressen. Essig, Zucker, 4 EL Öl, Zitronensaft und -abrieb in die

Schüssel geben und gut mischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salat auf Tellern anrichten. Fleisch
aus dem Ofen nehmen, in Scheiben
schneiden und auf dem Salat
anrichten. Mit Minze garnieren.

Diese Website wurde mit toujou gebaut