

Quinoa Pouletpfanne (2 Personen)

- **Urgetreide**, das im botanischen Sinne eigentlich zu den Gänsefussgewächsen zählt.
- Der Vorteil vom **Inkareis**, wie dieses Korn auch genannt wird ist der, dass es ausgesprochen stärkend und gesund ist.

2 Knoblauchzehen, fein hacken
1 EL Honig
1 Bund Frühlingszwiebeln, in feine Ringli schneiden
250 g Quinoa
2.5 dl Halbrahm
3 EL Öl
500 g Hähnchenbrustfilets
1 Stück Ingwer, Baumnussgross, fein raffeln
2 EL Sojasauce
3 grosse Rüebli, in Scheiben schneiden
Salz
Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

1. Ingwer, Knoblauch mit Sojasauce und Honig verrühren.
2. Fleisch in Würfel schneiden, in die Marinade geben und einige Stunden ziehen lassen.
3. 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, herausnehmen. Im restlichen Öl das Weisses der Zwiebeln anbraten und das gewaschene, abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 2.5 dl Wasser aufgiessen und 5 Minuten zugedeckt kochen lassen.
4. Rüebli und Rahm untermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Zum Schluss das Fleisch und das Zwiebelgrün unterheben und nur kurz heiss werden lassen.