



Quinoa-Fenchel-Salat mit Poulet-Minifilets

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

200 g rote Quinoa*
4 dl Wasser, heiss
Salz
6 entsteinte schwarze Oliven
4 Datteln*
300 g Fenchel
1½ Zitrone
1½ TL Honig*
4 EL Olivenöl
½ TL Zimt*
2 EL HOLL-Rapsöl
8 Poulet-Minifilets

1. Quinoa in eine Pfanne geben, Wasser dazu-giessen und aufkochen. Salzen. Ca. 5 Minu-ten zugedeckt köcheln lassen. Pfanne vom Herd ziehen und Quinoa ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel durchrühren und abkühlen lassen.

2. Oliven und Datteln vierteln. Mit Quinoa mischen. Fenchel fein dazuhobeln. Zitronen auspressen. Zitronensaft, Honig und Oli-venöl zu einer Sauce rühren. Mit dem Salat mischen. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3. Zimt, Salz und die Hälfte des Rapsöls mischen. Pouletfilets längs auf Spiesse stecken, mit Marinade bestreichen. Im restlichen Rapsöl rundum ca. 8 Minuten durchbraten. Mit Quinoa-Fenchel-Salat servieren. Dazu passen geröstete Cashewkerne mit Kräutersalz und Samba-Brazil-Multi-Fruchtsaft.

ZUBEREITUNG ca. 45 Minuten
Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 20 g Fett,
41 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/400 kcal

*Erhältlich mit dem Fairtrade Max Havelaar Label



Bio Fairtrade
Datteln
ohne Stein
200 g, Fr. 2.10



Stärkt Kleinbauern
und Arbeiterinnen
in Entwicklungs- und
Schwellenländern.