

Quinoa Salat mit gegrilltem Hähnchen und Avocado



Schwierigkeitsgrad
leicht



Portion/ Größe
2 Portionen



Zubereitungszeit

40 Minuten + 2-3 Stunden das Fleisch in der Marinade ziehen lassen

Zutaten

Fleisch

4 Stk. Hähnchenoberkeulen ohne Knochen

Marinade

30 ml Sojasauce

30 ml Sonnenblumenöl

15 ml Rum

Saft einer halben Zitrone

1 Tl. Honig

1 dünne Scheibe Ingwer

eine kleine Knoblauchzehe

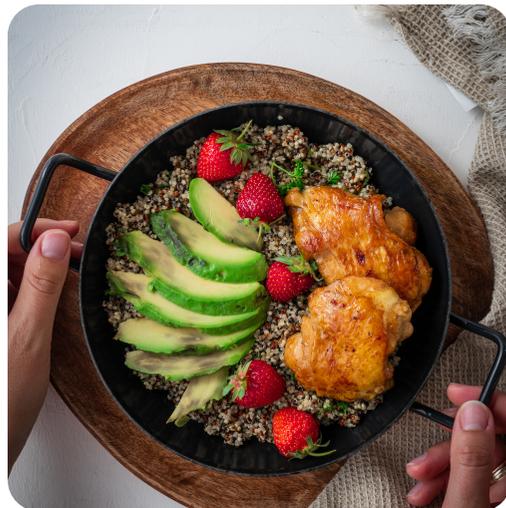
Chili Flocken und Cayenne Pfeffer nach Geschmack

Dressing

je 1 guter Schluck Olivenöl, Wasser und Ahornsirup

Saft einer halben Zitrone

Salz, Pfeffer, Petersilie, Minzblätter



Salat

200 gr Quinoa

Außerdem

1 Avocado

ein paar Erdbeeren

Zubereitung

Die Zutaten der Marinade in einer Glasschüssel gut verrühren. Die Keulen in die Sauce legen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2- 3 Stunden ziehen lassen.

Quinoa nach Packungsanleitung fertig kochen und auskühlen lassen. Die Zutaten des Dressings miteinander verrühren und den Quinoa unterrühren.

Grill auf ca. 200°- 220° vorheizen. Das Fleisch in eine Aluschale legen und die Marinade darüber gießen. Mit Alufolie zudecken und bei indirekte Hitze ca. 30- 40 Minuten backen. Kerntemperatur kontrollieren! Ist das Fleisch durch, die Hautseite kurz grillen.

Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen.

Quinoa Salat auf einen Teller geben. Avocado, Erdbeeren und Fleisch darauf legen und den Salat genießen.

Gedanken: Minze, Petersilie, Erdbeeren und Avocado verleihen dem Salat eine frische sommerliche Note. Man kann das Fleisch auch im Ofen zubereiten.

Noch mehr kaiserliche Rezepte auf www.kaiserlichgekocht.com

