

-SUPERFOOD MENÜ A LA DAN THE MAN-

HAUPTGANG: GUTE-LAUNE-MACHER TRIFFT AUF ERKÄLTUNGSKILLER

Für 4 Verdächtige

Arbeitszeit: ca. 15 Min. **Wartezeit:** ca. 3 h **Kochzeit:** 15 Min. **Gesamtzeit:** 3h 30 Min.

Schwierigkeit: einfach

Das Superfood Quinoa wird auch Gute-Laune-Macher genannt und Ingwer soll gut gegen Erkältung helfen.

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
1 EL Honig/ alternativ Zuckerrübensirup
1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Quinoa
1 Becher Sahne/alternativ Soja Sahne
3 EL Öl
500 g Hähnchenbrustfilet(s)/alternative Tofu
1 Stück Ingwer (walnussgroß)
2 EL Sojasauce
250 ml Brühe
3 m.-große Möhren
Salz und Pfeffer, schwarzer

Zubereitung:

Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce und Honig bzw. Zuckerrübensirup verrühren.

Fleisch bzw. Tofu in Würfel schneiden, in die Marinade geben und einige Stunden (oder über Nacht) ziehen lassen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und beiseite legen, das Grün der Zwiebeln separat legen.

Das Quinoa waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bzw. Tofu darin anbraten und anschließend herausnehmen. Im restlichen Öl das Weiße der Zwiebeln anbraten und das Quinoa dazugeben. Mit 250 ml Brühe aufgießen und 5 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Möhren und Sahne untermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Fleisch bzw. Tofu und das Zwiebelgrün unterheben und nur kurz heiß werden lassen.