

Quinoarisotto mit Hähnchen

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 5 TL BUTARIS Butterschmalz
- 250 g Quinoa
- 75 ml Weißwein
- 450 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Parmesankäse



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und ca. die Hälfte der Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
2. 1 TL BUTARIS Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Quinoa hinzufügen, mit Weißwein und Brühe ablöschen. Limettenabrieb hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten zugedeckt garen. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen. 4 TL BUTARIS in einer Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin kurz andünsten und herausnehmen. Hähnchen dazugeben und unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Quinoa mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Parmesan dünn hobeln. Quinoa, Hähnchen und Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten und mit Parmesanhobeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Nährwerte: pro Portion ca.

Fett	27 g
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	39 g
Brennwert	740 kcal / 3100 kJ

© BUTARIS