

# Rezept Februar 2012 - Quinoa-Hähnchen-Pfanne

Für 4 Personen



## Zutaten

500 g	Hähnchenfleisch	1 Bund	Frühlingszwiebeln
Ca.10g	Ingwer	3 EL	Öl
2	Knoblauchzehen	250 g	Quinoa (WL)
2 EL	Sojasauce	250 g	Sahne
1 EL	Honig (WL)		Pfeffer, Salz
600 g	Möhren		
	Butter		Evtl Weiße Kouvertüre

## So geht's

1. Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken, mit Sojasauce und Honig verquirlen. Fleisch darin wenden und einigen Stunden marinieren.

2. Möhren putzen, waschen und in gleich große Stücke wie das Hähnchenfleisch schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün in feine Streifen schneiden, beiseite legen. 3 Agar-Agar und Orangesaft (gesiebt) aufkochen, 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen (klar kochen).

3 1EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln andünsten, Quinoa waschen, abtropfen lassen und dazugeben. ¼ l. Wasser angießen. Zugedeckt etwa 5 Min. sanft garen.

4 Die Sahne und die Möhren untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 10 Min. garen. Zwiebelgrün und Hähnchenfleisch einrühren noch mal kurz erhitzen und anrichten.

**- Rezept März 2012 -**