

*Quinoa mit Poulet und Gemüse
Der Reis der Anden hinterlässt ein wundervolles
Bauchgefühl!*

1 Lauchstängel der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf **3 dl Karottensaft** mit **1 TL Curry** aufkochen. Mit **Pfeffer aus der Mühle** bestreuen und **120 g Quinoa** einrieseln lassen. 15 Minuten garen.

2 Pouletschnitzel in Würfelchen schneiden und mit **Pfeffer aus der Mühle** bestreuen. In der Bratpfanne **Olivenöl** erhitzen und die Pouletwürfelchen darin schön braten. Herausnehmen. Erneut **Olivenöl** nachgeben und Lauch sowie **1 Hdv. Erbschen** kurz braten. Das Poulet wieder beifügen und kräftig abschmecken.

Alles mit dem Quinoa mischen und mit **1 Bund Schnittlauch** bestreuen.

