

# Hähnchen mit Käsefüllung auf weißer Quinoa



- ca. 35 min., leicht

Damit überraschst du deine Gäste: Das Hähnchen mit Käsefüllung auf Couscous ist leicht zuzubereiten und soooo lecker!

## Zutaten und Zubereitung

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Spinat
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Urwaldpfeffer grün
- 120 g Käse, z. B. Cheddar
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 140 g
- 3 EL Olivenöl
- 200 g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone, Abrieb und Zesten
- 300 g Quinoa
- 1 Hand voll Petersilie

### Zubereitung:

Den Ofen auf 140 °C Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Spinat waschen, putzen und in Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, ausdrücken und fein hacken. Den Knoblauch dazu pressen, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse in 4 Streifen schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Mit dem Käse und dem Spinat füllen und mit Zahnstochern verschließen. Mit Salz und Urwaldpfeffer würzen und in einer heißen, ofenfesten Pfanne in 1 EL Öl rundherum etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser 6 - 8 Minuten gar kochen. Abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren.

Die Brühe mit einer Prise Salz, 1 EL Zitronensaft und der Hälfte von den Zitronenzesten aufkochen lassen. Quinoa einstreuen, von der Hitze nehmen und 5 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Öl untermischen und weitere ca. 5 Minuten vollständig ausquellen lassen.

Die Tomaten im restlichen Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Bohnen und die Zwiebel unterschwenken.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Mit dem Gemüse unter die Quinoa mischen und mit Zitronensaft, den restlichen Zesten, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, die Zahnstocher entfernen und in Scheiben geschnitten auf der Quinoa angerichtet servieren.