

PFIRSICH-QUINOA-SALAT MIT HÄHNCHEN UND PESTO

Dieser Salat mit Hähnchen und Pfirsich gehört zu meinen Lieblingsalaten. Früher hätte ich nie daran gedacht, Süßes mit Salzigem zu kombinieren. Heute bin ich ganz verrückt danach, was man sehr gut an diesem Salat erkennen kann. Er ist eine perfekte Mischung aus süß, salzig, knackig und frisch. Obwohl ich sehr viele vegane Gerichte koche, esse ich wahnsinnig gern auch mal einen leckeren Salat mit Huhn. Ich kaufe nur Bioflügel und bereite es meist noch am selben Tag zu, damit es so frisch wie möglich ist. Mein selbst gemachtes Basilikum-Grünkohl-Pesto bildet das i-Tüpfelchen auf diesem Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 30-35 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

150 g Quinoa
2 Hähnchenbrüste
2 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Bestreichen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Stange Staudensellerie
1 Pfirsich

Für das Basilikum-Grünkohl-Pesto

2 Handvoll frische Basilikumblätter
1 Handvoll Grünkohlblätter, entstielt
4 Macadamianüsse
1 großzügiger Schuss Olivenöl
Salz

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. • Die **Quinoa** mit 375 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und 5–10 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. • Inzwischen die **Hähnchenbrüste** abspülen, trocken tupfen und auf das vorbereitete Backblech legen. Das Hähnchenfleisch mit etwas **Olivenöl** bestreichen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. In den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen. • Für das Pesto **Basilikum, Grünkohl, Macadamianüsse, Olivenöl** und **Salz** in den Mixer oder Personal Blender geben und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Das Pesto in eine Servierschale füllen und bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen. • **Sellerie** waschen und klein schneiden. Den **Pfirsich** waschen, aufschneiden, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Sellerie, Pfirsich und abgekühlte Quinoa in eine Schüssel geben, das **Olivenöl** darüberträufeln, mit **Salz** würzen und alles vermengen. • Pfirsich-Quinoa-Salat auf Schalen oder Teller verteilen. Die gegarten Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und servieren. Dazu das Basilikum-Grünkohl-Pesto reichen.



Tipp: Statt Pesto kannst du auch eine halbe Rezeptmenge für Mango-Tahini-Sauce (siehe Seite 131) zum Salat reichen. Das schmeckt ebenfalls klasse.