

Amaranth mit Hähnchen und schwarzen Bohnen

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 150 g Amaranth roh
- 2 TL Knorr Bio Gemüse Bouillon Glas 5,5 L
- 1 Avocado
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Dose (250 ml) Bohnen schwarz
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 2-3 EL Koriander gehackt
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 Prise Jodsalz
- Pfeffer
- 100 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2706 kJ
Energie (Kilokalorien):	649 kcal
Fett:	21 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,9 g
Kohlenhydrate:	56 g
davon Zucker:	8,2 g
Ballaststoffe:	22 g
Eiweiß:	48 g
Salz:	2 g

Zubereitung

1. Amaranth, 500 ml Wasser und Knorr Bio Gemüse Bouillon in einem mittleren Topf geben und aufkochen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ohne Deckel quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und in eine Schüssel geben.

2. Inzwischen Avocado halbieren, den Stein herausnehmen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

3. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Hitze reduzieren, Hähnchenfleisch zugeben und mitbraten. Kräuter zufügen und bei schwacher Hitze 1 Minute mitgaren.

4. Bohnen zufügen und bei schwacher Hitze 10 Minuten weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Amaranth zufügen und mit zerkrümeltem Feta und Avocado garniert servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen