Quinoa-Bowl mit Tahini-Soße, Hähnchen-Brust, Gemüse, Naan

Für zwei Personen		
Für die Quinoa-Bowl:		
150 g Quinoa	200 ml Wasser	Salz, Pfeffer
Für das Hähnchenfilet:		
2 Hühnerbrustfilets à 150 g	1 Zehe Knoblauch	2 EL Kokosöl
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL rosenscharf Paprikapulver
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	Salz	$\frac{1}{4}$ TL Cayenne Pfeffer
Für das Gemüse:		
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Gurke	10 Datteltomaten
1 Zitrone (Saft)	2 EL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie
Für die Tahini-Sauce:		
30 ml Tahini	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)
3 EL warmes Wasser	$\frac{1}{4}$ TL rosenscharf Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer		
Für das Naan:		
250 g Mehl Typ 405	250 g Naturjoghurt	1 TL Backpulver
Olivenöl	1 TL Salz	

Für die Quinoa-Bowl:
Quinoa waschen und abtropfen lassen. Anschließend in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht anbräunen. Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Sobald es angefangen hat zu kochen, Hitze reduzieren und 12 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der Quinoa leicht und fluffig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für das Hähnchenfilet:
Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. Hühnchen mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Cayenne Pfeffer, Salz, Knoblauch, dem Saft einer halben Zitrone und 1 EL Kokosöl marinieren. Hühnchen ebenfalls mit 1 EL Kokosöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend etwas ruhen lassen.
Für das Gemüse:
Paprika, Gurke und Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Gemüse mit der Petersilie vermischen und mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Mit Salz abschmecken.
Für die Tahini-Sauce:
Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Tahini, Zitronensaft und Knoblauch vermengen. Langsam warmes Wasser hinzufügen und solange mit einem Schneebesen verrühren, bis es eine schöne homogene Sauce ergibt. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
Für das Naan:
Mehl, Naturjoghurt, Backpulver und Salz in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, mit ein wenig Mehl bestäuben und mit den Händen eine Minute durchkneten. Danach in 6 gleiche Teile aufteilen. Teig mit einer Küchenrolle auf die Größe eines Beilagentellers ausrollen. Eine Grillpfanne mit Olivenöl bestreichen und heiß werden lassen. Naan Fladen von jeder Seite ein paar Minuten anbraten, bis sie ein wenig aufgegangen sind. Vor dem Servieren mit ein wenig Olivenöl bestreichen. Quinoa-Bowl mit Tahini-Sauce, gebratener Hähnchenbrust, buntem Gemüse und Naan auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Michelfelder am 26. Juni 2017