



Hähnchen-Bowl Low Carb mit Blumenkohlreis und Chipotle-Joghurt

 20-30min  2 Personen

Eine Low-Carb-Reisbowl – geht das überhaupt? Ja, klar – mit diesem Trick: Du bereitest keinen echten Reis zu, sondern bekommst von uns fertig geraspelten Blumenkohl, den du im Ofen knusprig anröstest und anschließend mit Limette verfeinerst. Außerdem haben wir uns mit Chipotle-Chiliflocken, pikant gewürztem Huhn und Frijoles Refritos von der mexikanischen Küche inspirieren lassen – für viel Farbe und Fiesta in der Schüssel!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 400g Blumenkohlreis
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 2 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 579kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 33.0g, Eiweiß 30.2g



1. Blumenkohlreis rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Chiliflocken** in 1EL heißem Wasser aufquellen lassen. Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 8-10Min. knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit den **Blumenkohlreis** durchmischen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es knusprig und gar ist. Die **Gewürzmischung** mit 2EL Wasser verrühren, in die Pfanne geben und das **Fleisch** darin wenden, dann die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in schmale Streifen schneiden. Die **Tomate** in schmale Spalten, die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



5. Blumenkohlreis verfeinern

Den fertig **gerösteten Blumenkohlreis** mit der **Limettenschale** und der **½ des Limettensafts** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Bohnen garen

Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. weich braten. Die **Bohnen** mit 2EL Wasser und 1 Prise Salz einrühren und 5-6Min. kochen, dabei einen Großteil der **Bohnen** mit einem Kochlöffel oder Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sauce anrühren

Den **Joghurt** mit den **Chiliflocken** und dem **übrigen Limettensaft** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit den **Bohnen**, den **Tomaten**, den **Zwiebelstreifen** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Die **Hähnchen-Bowl** mit dem **Chipotle-Joghurt** beträufelt servieren.