



Hähnchen-Buddha-Bowl

mit Blumenkohlreis



20-30min



2 Personen

Eine köstliche und gesunde Bowl erwartet dich heute! Mit einem raffinierten Reis aus geriebenem Blumenkohl, der im Ofen geröstet wird, zartem Hähnchenbrustfilet, cremiger Avocado, knackigen Karotten und asiatischen Aromen ist dabei der Genuss garantiert.

- 1 Packung Blumenkohl
- 10g frischer Koriander
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 10ml Sojasauce ^{1,6}
- 5g „Wongs Reisgewürz“ ¹⁰
- 5g schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

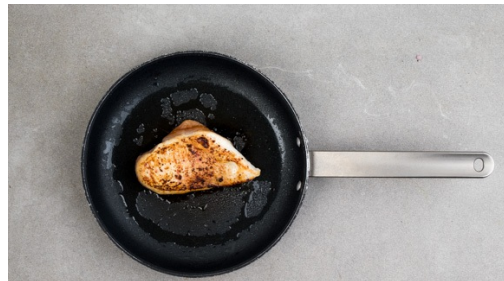
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse

Energie 550kcal, Fett 30.7g,
Kohlenhydrate 19.7g, Eiweiß 41.6g



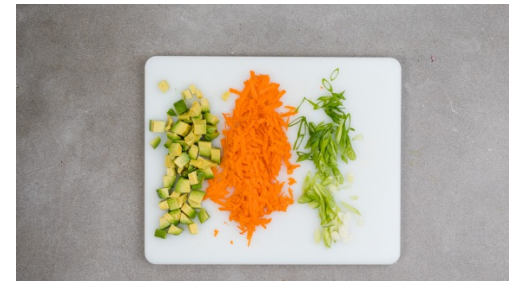
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Hähnchen** mit Küchenkrepp trocken tupfen. **1 EL Sojasauce** mit **1 TL der Reis-Gewürzmischung**, 1 TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker mischen. Das **Hähnchen** mit der Mischung einreiben und abgedeckt marinieren lassen.



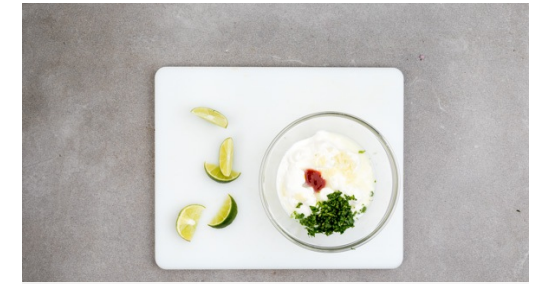
Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3Min. scharf anbraten. Auf das Backblech geben und für ca. 5-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** auch in der Mitte durchgegart ist. **Tipp:** Die **Garzeit** kann je nach **Dicke des Fleisches** abweichen. Das **Hähnchen** für 2-3Min. auf einem Teller ruhen lassen.



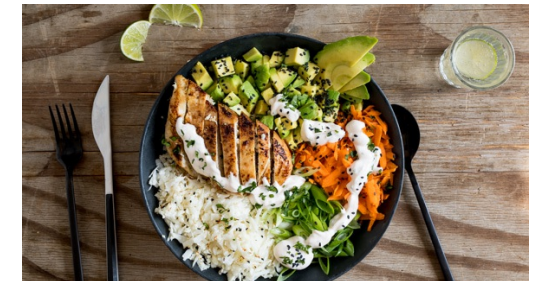
Den **Blumenkohl** vierteln und grob reiben.
Tipp: Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und **2-3TL Reisgewürz** gut vermischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 10Min. backen.



Inzwischen die **Karotte** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotte** grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne, schräge Ringe schneiden. Die **Avocado** halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Avocadowürfel** leicht salzen und mit **1TL Limettensaft** beträufeln.



Für das **Dressing** die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1-2TL Limettensaft**, **1/2 der Sriracha-Sauce** und **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch __mehr Sriracha-...



Das **Hähnchen** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den **Blumenkohlreis** auf zwei Schüsseln oder Bowls aufteilen. Das **Hähnchen**, die **geraspelte Karotte**, die **Avocadowürfel** und die **Lauchzwiebelringe** dazugeben. Die **Buddha-Bowls** mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander**, dem **schwarzen Sesam** und den **Limettenspalten** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**