



## Hähnchen-Buddha-Bowl

mit Blumenkohlreis



20-30min



3-4 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.



- 5g „Wongs Reisgewürz“ <sup>10</sup>
- 2 Packungen Blumenkohl
- 2 Karotten
- 10g frischer Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 20ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 5g schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>

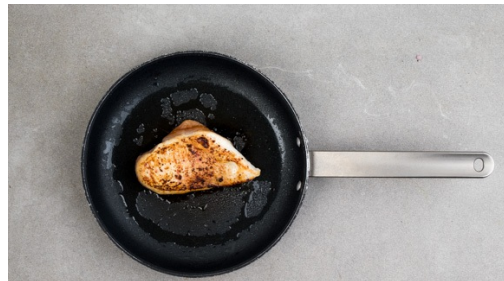
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- 2 Backbleche
- Backofen
- Backpapier
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse

Energie 460kcal, Fett 23.4g,  
Kohlenhydrate 15.6g, Eiweiß 40.6g



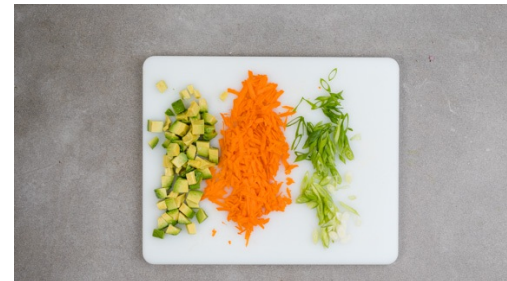
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Hähnchen** mit Küchenkrepp trocken tupfen. **2EL Sojasauce** mit **2TL der Reis-Gewürzmischung**, 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker mischen. Das **Hähnchen** mit der Mischung einreiben und abgedeckt marinieren lassen.



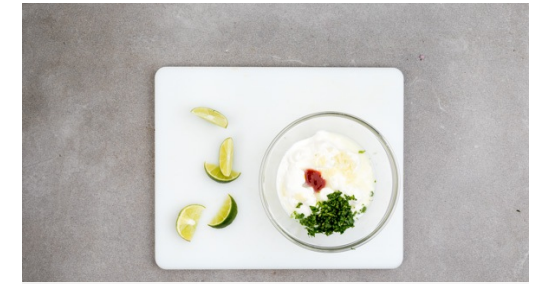
Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3Min. scharf anbraten. Auf das Backblech geben und für ca. 5-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** auch in der Mitte durchgegart ist. **Tipp:** Die **Garzeit** kann je nach **Dicke des Fleisches**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



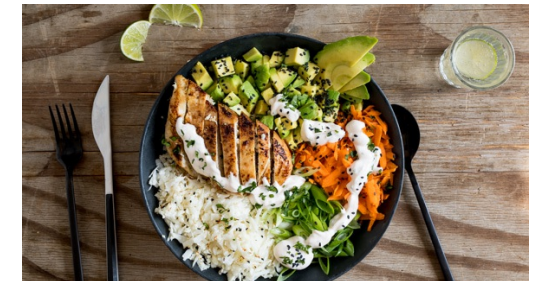
Den **Blumenkohl** vierteln und grob reiben. **Tipp:** Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und dem **restlichen Reisgewürz** gut vermischen. Gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und im Ofen ca. 10Min. backen.



Inzwischen die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** 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 **1-2TL Limettensaft** beträufeln.



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



Das **Hähnchen** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den **Blumenkohlreis** auf drei bis vier 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](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**