



Bunte Hähnchen-Bowl Low Carb

mit Blumenkohlreis und Chipotle-Joghurt



ca. 20min



4 Portionen

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 anbrätst und anschließend mit Limette verfeinerst. Außerdem haben wir uns mit Chipotle-Chiliflocken, vormariniertem Huhn und Frijoles Refritos von der mexikanischen Küche inspirieren lassen - für viel Farbe und Fiesta in der Schüssel!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen mexikanische Art
- 500g Hähnchenstreifen
- 2 unbehandelte Limetten
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Becher Joghurt ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 33.7g, Eiweiß 38.1g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Chiliflocken** in 1-2EL heißem Wasser aufquellen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** fein würfeln, die **übrigen Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten, die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



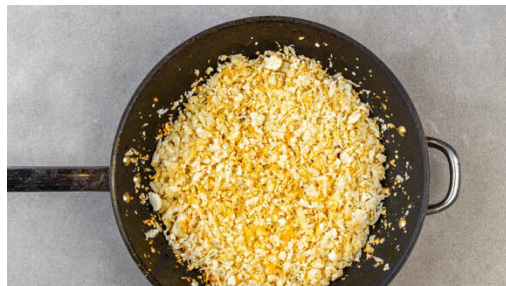
2. Bohnen garen

Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. weich braten. Die **Bohnen** mit 4EL 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.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3-4Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Währenddessen die **Schale der Limetten** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Das fertig gegarte **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen und warm halten. Die Pfanne nicht auswaschen.



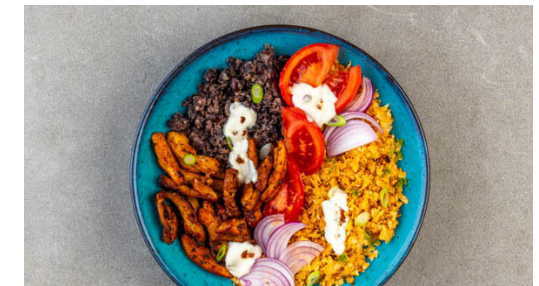
4. Blumenkohlreis rösten

Den **Blumenkohlreis** in derselben Pfanne im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 3Min. ohne Rühren braten. Dann einmal umrühren und weitere 3-5Min. braten, bis der **Blumenkohlreis** goldbraun und gar ist. Vom Herd nehmen und mit der **Limettenschale** und der **1/2 des Limettensafts** verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit den **Chiliflocken** und dem **übrigen Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** mit den **Bohnen**, den **Tomaten**, den **Zwiebelstreifen** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Die **Hähnchen-Bowl** mit dem **Chipotle-Joghurt** beträufelt servieren.