



Hähnchen-Bowl Low Carb mit Blumenkohlreis und Chipotle-Joghurt

 20-30min  3-4 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, 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 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 800g Blumenkohlreis
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große 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 731kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 42.4g



1. Blumenkohlreis rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Chiliflocken** in 1EL heißem Wasser aufquellen lassen. Den **Blumenkohlreis** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen in 8-10Min. knusprig rösten. Nach der Hälfte der Zeit den **Blumenkohlreis** durchmischen und die Position der Bleche tauschen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es knusprig und gar ist. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Limettenschalen** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** fein würfeln, die **andere Zwiebel** in schmale Streifen schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten, die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



5. Blumenkohlreis verfeinern

Den fertig **gerösteten Blumenkohlreis** mit **2TL Limettenschale** und der **½ des Limettensafts** vermengen, mit Salz und Pfeffer und nach Wunsch **mehr Limettenschale** abschmecken.



3. 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.



6. Sauce anrühren

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