



## Special Superfix: Asiatische Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Guacamole



unter 20min



2 Personen

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

- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver  
10
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

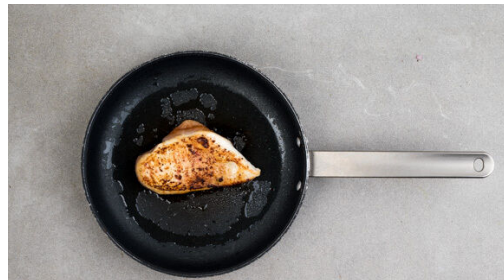
Wer es weniger scharf mag, verwendet nur die Hälfte des Currypulvers.

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7),  
Senf (10), Sesamsamen (11). Kann  
Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 672kcal, Fett 46.8g,  
Kohlenhydrate 25.1g, Eiweiß 38.5g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Sojasauce** mit **1TL Currypulver**, 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** vermengen und abgedeckt beiseitestellen.



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



Den **Blumenkohlreis** mit 2EL Pflanzenöl,  
dem **restlichen Currypulver** und 1 Prise Salz  
gut vermengen, gleichmäßig auf einem mit  
Backpapier ausgelegten Backblech verteilen  
und im Ofen ca. 10Min. rösten.



Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.  
Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt**, den **Knoblauch**, die **½ der Sriracha-Sauce**, 1-2TL Essig und ca. **⅓ des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



Den **Blumenkohlreis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit den **Karotten**, der **Guacamole** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** und dem **Sesam** garnieren und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) #marleyspooning