



Asiatishche Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Guacamole



ca. 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 Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam ³

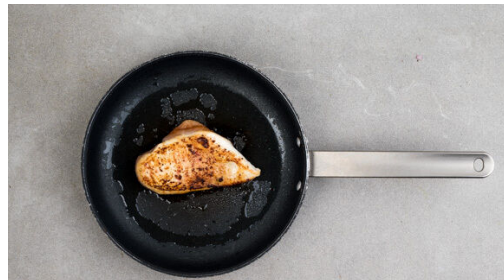
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

Energie 646kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 22.1g, Eiweiß 39.1g



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.