



BBQ-Hähnchen-Reisbowl

mit Gurke, Rotkohl und Ananas



ca. 20min



2 Personen

Im kulinarischen Kosmos sind Gurke und Ananas im Frischebereich ganz oben angesiedelt. Rotkohl ist knackig, Reis ist locker, und Hähnchenbrust ist ... zart-saftig und lecker! Somit sind die wichtigsten Anforderungen an ein befriedigendes Mahl erfüllt, aber es wird noch besser: Das Fleisch wird mit BBQ-Sauce und Ananassaft rauchig-fruchtig-süßlich verfeinert! Und das alles geht schneller, als du „Zubereitungszeit“ sagen kannst.

- 150g Jasminreis
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Dose Ananas
- 1 Gurke
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 17.4g,
Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 34.7g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 2EL hellem Essig, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Mit den Händen gründlich verkneten, bis der **Rotkohl** weich wird. Beiseitestellen und ziehen lassen.

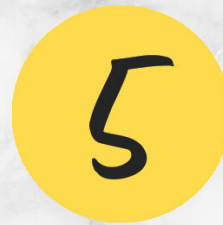
Tipp: Schneide den **Rotkohl** mit einem Gemüsehobel – super fix und fein!



Die **½ der Ananas** in ein Sieb abgießen, den **Soft** auffangen. Die **restliche Ananas** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit je 1 Prise Zucker und Salz vermengen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze rundum 3-4Min. anbraten und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **BBQ-Sauce** und **2EL Ananassaft** unterrühren und alles 1-2Min. weiterbraten.



Den **Rotkohl** mit **2EL Ananassaft** verrühren. Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Fleisch**, die **Ananas**, die **Gurke** und den **Rotkohl** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



Henne oder Ei? Wer zuerst da war, werden wir heute nicht klären. Wir plädieren auch eher für die freundliche Koexistenz von Henne und Ei. Im Klartext: Wer es deftig mag und zum Hähnchen auch gerne noch den Vor-/Nachläufer desselben in der Bowl haben will, brät sich ein Spiegelei und bringt damit eine weitere Textur ins Spiel. Ga-gaaa-gack!