



BBQ-Hähnchen-Reisbowl

mit Gurke, Rotkohl und Ananas



ca. 20min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Stücke Rotkohl
- 1 Dose Ananas
- 2 Gurken
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 4 Pck. BBQ-Sauce ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sellerie (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 652kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 34.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



4. Fleisch braten

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



2. Rotkohl verfeinern

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 4EL hellem Essig, 1TL Salz und 1 kräftigen 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!



5. Bowl fertigstellen

Den **Rotkohl** mit **3EL 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.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, den **Saft** auffangen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit je ½TL Zucker und Salz vermengen.



6. Eggcelent!

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!