



Low-Carb-Bowl mit Bio-Hähnchen

mit Blumenkohlreis und Guacamole



ca. 20min



3-4 Personen

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

- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 800g Blumenkohlreis
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt ¹
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam ³

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

Energie 500kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 37.4g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sojasauce** mit **2TL Currypulver**, 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** vermengen und abgedeckt beiseitestellen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 kräftigen 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 **Lauchzwiebeln** 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**, 2-3TL 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.