



Asiatische Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Avocado



20-30min



2 Personen

Eine köstliche und gesunde Bowl erwartet dich heute! Mit einem raffinierten Reis aus geriebenem Blumenkohl, der im Ofen geröstet wird, zartem Hähnchenbrustfilet, cremiger Avocado, knackigen Karotten und asiatischen Aromen ist dabei der Genuss garantiert. Lasst es euch schmecken!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Blumenkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Avocado
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

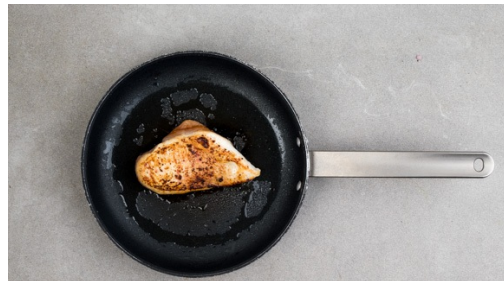
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 644kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 32.1g, Eiweiß 41.2g



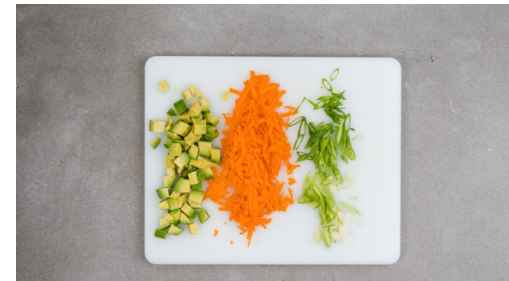
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. **1EL Sojasauce** mit **1TL Gewürzmischung**, 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** mit der **Mischung** einreiben und abgedeckt beiseitestellen.



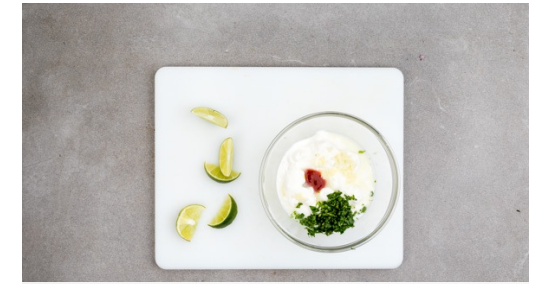
Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Auf das Backblech geben und 5-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** auch in der Mitte durch ist. **Tipp:** Die **Garzeit** kann je nach **Dicke des Fleisches** variieren. Das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



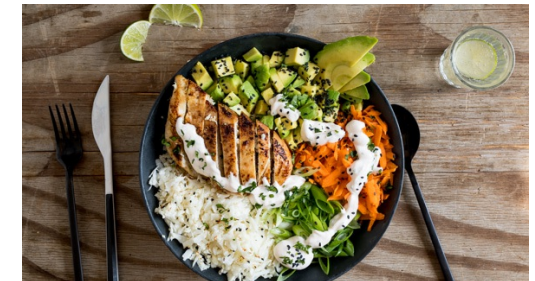
Den **Blumenkohl** vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und **2-3TL Gewürzmischung** gut vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 10Min. rösten.



Inzwischen die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Avocado** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Avocadowürfel** leicht salzen und mit **1TL Limettensaft** beträufeln.



Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt**, den **Knoblauch**, **1-2 TL Limettensaft**, die **1/2 der Sriracha-Sauce** und **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



Den **Blumenkohlreis** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit den **geraspelten Karotten**, den **Avocadowürfeln** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander**, dem **schwarzen Sesam** und den **Limettenspalten** garniert servieren.