



Asiatische Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Avocado



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

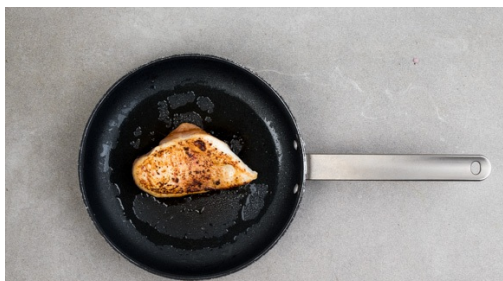
Nährwertangaben pro Portion

Energie 475kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 22.4g, Eiweiß 38.7g



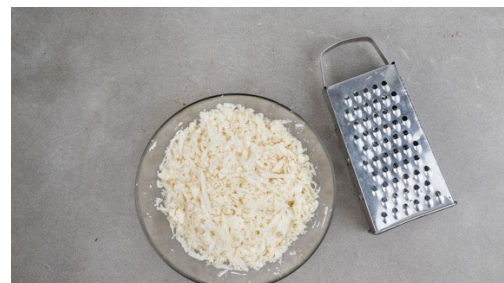
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. **2EL Sojasauce** mit **2TL Gewürzmischung**, 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** mit der **Mischung** einreiben und abgedeckt beiseitestellen.



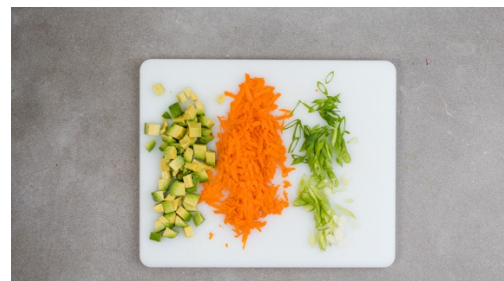
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Auf eines der Backbleche 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.



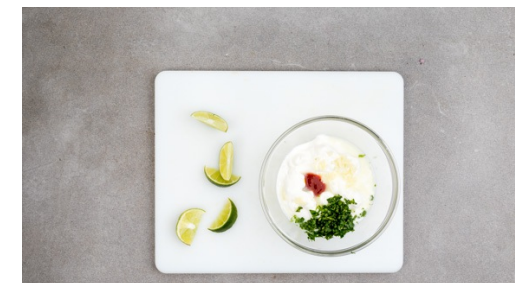
2. Blumenkohl reiben

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 oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen ca. 10Min. rösten.



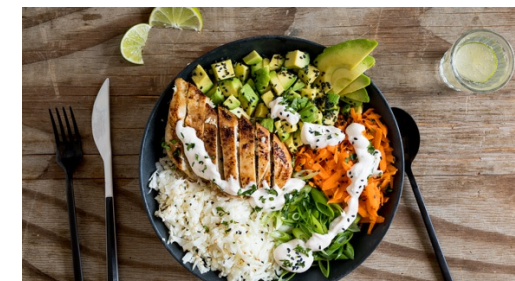
5. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** 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 **1-2TL Limettensaft** beträufeln.



3. Dressing anrühren

Eine **Limette** halbieren und auspressen, **die zweite Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1-2EL Limettensaft**, der **1/2 der Sriracha-Sauce** und **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



6. Anrichten und servieren

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.