



## Bunte Hähnchen-Bowl Low Carb

mit Blumenkohlreis und Chipotle-Joghurt



ca. 20min



4 Portionen

Eine Low-Carb-Reisbowl - geht das überhaupt? Ja, klar - mit diesem Trick: Du bereitest keinen echten Reis zu, sondern bekommst von uns fertig geraspelten Blumenkohl, den du anbrätst und anschließend mit Limette verfeinerst. Außerdem haben wir uns mit Chipotle-Chiliflocken, vormariniertem Huhn und Frijoles Refritos von der mexikanischen Küche inspirieren lassen - für viel Farbe und Fiesta in der Schüssel!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 unbehandelte Limetten
- 800g Blumenkohlreis
- 2 Becher Joghurt<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 33.7g, Eiweiß 38.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Chiliflocken** in 1-2EL heißem Wasser aufquellen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** fein würfeln, die **übrigen Hälften** in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in Spalten, die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



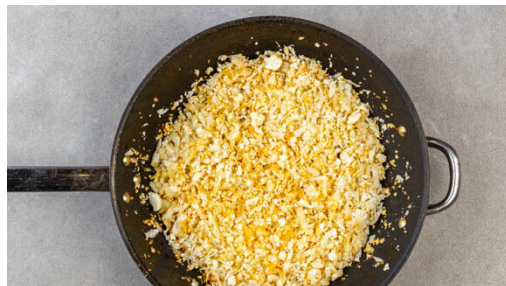
### 2. Bohnen garen

Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. weich braten. Die **Bohnen** mit 4EL Wasser und 1 Prise Salz einrühren und 5-6Min. kochen, dabei einen Großteil der **Bohnen** mit einem Kochlöffel oder Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3-4Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Währenddessen die **Schale der Limetten** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Das fertig gegarte **Fleisch** auf einem Teller beiseitestellen und warm halten. Die Pfanne nicht auswaschen.



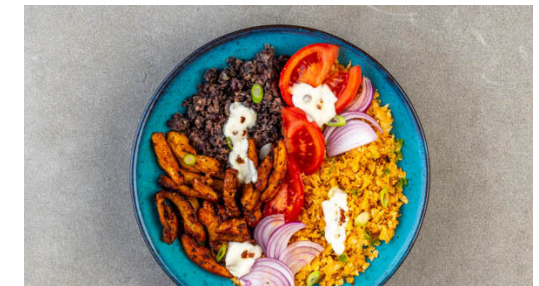
### 4. Blumenkohlreis rösten

Den **Blumenkohlreis** in derselben Pfanne im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 3Min. ohne Rühren braten. Dann einmal umrühren und weitere 3-5Min. braten, bis der **Blumenkohlreis** goldbraun und gar ist. Vom Herd nehmen und mit der **Limettenschale** und der **1/2 des Limettensafts** verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit den **Chiliflocken** und dem **übrigen Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** mit den **Bohnen**, den **Tomaten**, den **Zwiebelstreifen** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Die **Hähnchen-Bowl** mit dem **Chipotle-Joghurt** beträufelt servieren.