



## 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!



- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“ <sup>10</sup>
- 1 Blumenkohl
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>

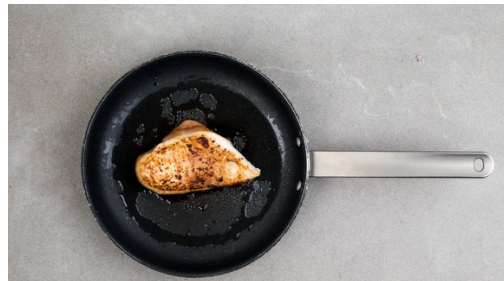
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Energie 473kcal, Fett 25.3g,  
Kohlenhydrate 15.8g, Eiweiß 39.6g



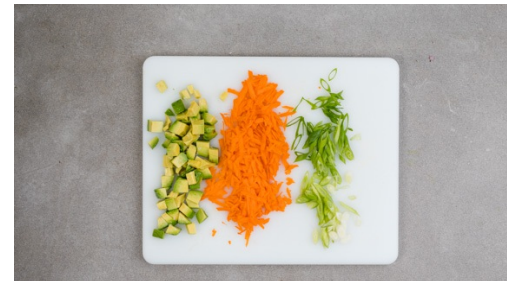
Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen. **2EL Sojasauce** mit **2TL Gewürzmischung**, 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** mit der **Mischung** einreiben und abgedeckt marinieren lassen.



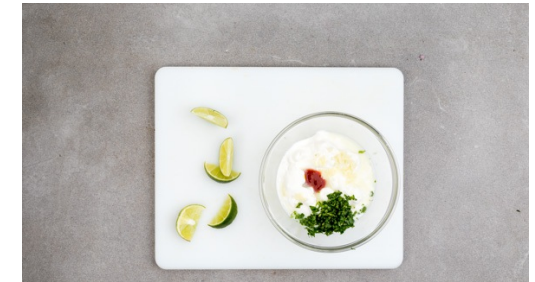
Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Auf das Backblech geben und 5-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** auch in der Mitte durchgegart ist. **Tipp:** Die **Garzeit** kann je nach **Dicke des Fleisches** variieren.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



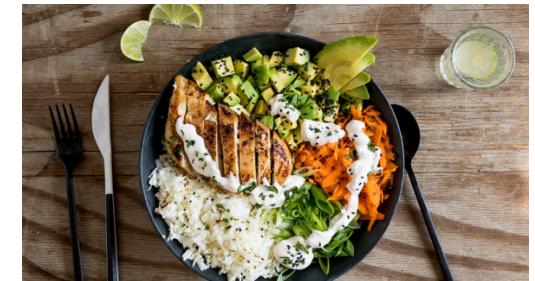
Den **Blumenkohl** vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und dem **restlichen Reisgewürz** gut vermengen, gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen ca. 10Min. backen.



Inzwischen die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne, schräge Ringe schneiden. Die **Avocado** halbieren, 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.



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



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