



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
- 2 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“¹⁰
- 1 Blumenkohl
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 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), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

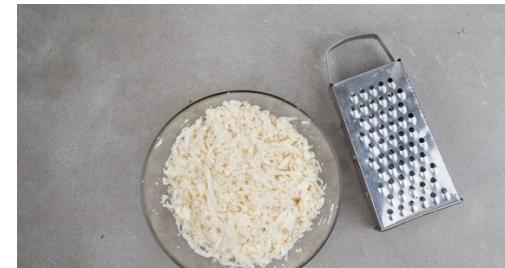
Nährwertangaben pro Portion

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



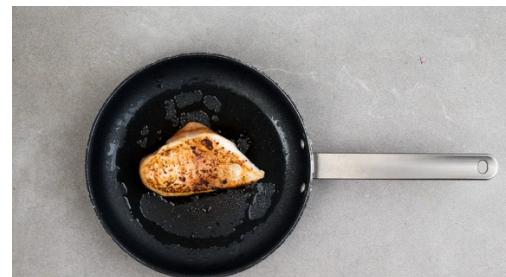
1. Fleisch würzen

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.



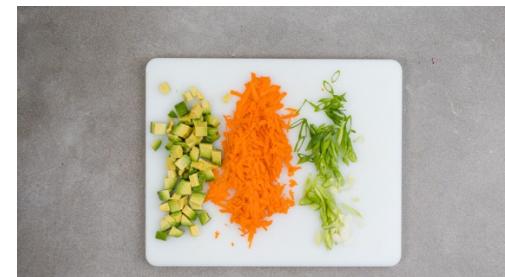
2. Blumenkohl reiben

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 dem **restlichen Reisgewürz** gut vermengen, gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und im Ofen ca. 10Min. backen.



4. Fleisch braten

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.



5. Gemüse vorbereiten

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.



3. Dressing anrühren

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.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Blumenkohlrund** 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.