



Asiatishche Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Guacamole



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 Guacamole, knackigen Karotten und asiatischen Aromen ist dabei der Genuss garantiert. Lasst es euch schmecken!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Packungen geriebener Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen Sesam ¹¹

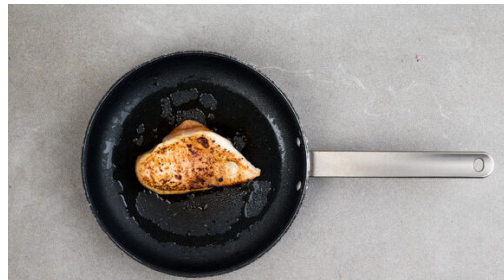
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 479kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 37.4g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. **2EL Sojasauce** mit **2TL Currypulver**, 2TL 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 **geriebenen Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, dem **restlichen Currypulver** und 1 Prise Salz 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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt**, den **Knoblauch**, die **1/2 der Sriracha-Sauce**, 2-3TL Essig und ca. **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



Den **Blumenkohlreis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit den **Karotten**, der **Guacamole** und den **Lauchzwiebeln** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** und dem **Sesam** garnieren und servieren.