

Asiatische 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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

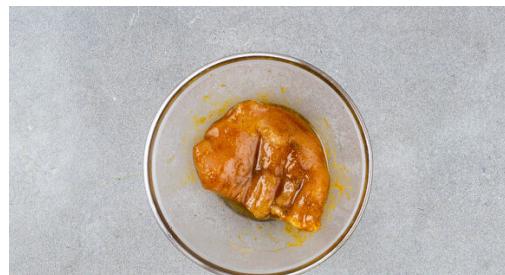
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

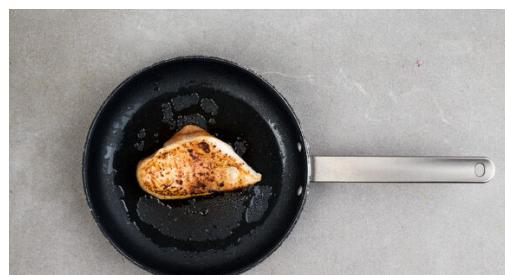
Nährwertangaben pro Portion

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



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 Currypulver**, **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 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.



2. Blumenkohlkreis rösten

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.



5. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



3. Dressing anrühren

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.



6. Anrichten und servieren

Den **Blumenkohlkreis** 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 **Blumenkohlkreis** anrichten. Mit dem **Dressing** beträufeln, mit dem **restlichen Koriander** und dem **Sesam** garnieren und servieren.