



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!

- 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 ¹

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

4. Blumenkohlreis rösten



2. Bohnen garen



5. Joghurt verfeinern

3. Fleisch braten

A top-down view of a vibrant blue plate containing a colorful meal. The dish features yellow rice, dark lentils, sliced red tomatoes, purple onions, and white cheese, all garnished with green herbs and a drizzle of brown sauce.

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.