MARLEY SPOON



Asiatische Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Guacamole

ca. 20min 4 Portionen

Eine köstliche 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. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 2 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 800g Blumenkohlreis
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt [1]
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Guacamole
- 1 Pck. Sesam [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Kochtipp
Wer es weniger scharf mag, verwendet nur die Hälfte des Currypulvers.

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 486kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 38.4g



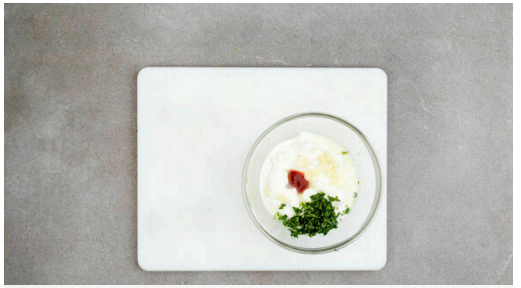
1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sojasauce** mit **2TL Currypulver**, 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** vermengen und abgedeckt beiseitestellen.



2. Blumenkohlreis rösten

Den **Blumenkohlreis** mit 2EL Pflanzenöl, dem **restlichen Currypulver** und 1 kräftigen Prise Salz gut vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 10Min. rösten.



3. Dressing anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt**, den **Knoblauch**, die **½ der Sriracha-Sauce**, 2–3TL Essig und ca. ⅓ **des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 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.



5. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** schräg in dünne Ringe schneiden.



6. Anrichten und servieren

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**