



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!

Was du von uns bekommst

- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Blumenkohle
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Guacamole
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

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.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 454kcal, Fett 25.8g, Kohlenhydrate 14.2g, Eiweiß 37.1g



1. Fleisch würzen

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



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.



2. Blumenkohlreis rösten

Die **Blumenkohle** vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** 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.



5. Gemüse schneiden

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