

# MARLEY SPOON



## Hähnchen-Buddha-Bowl

mit Blumenkohlreis



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 Avocado, knackigen Karotten und asiatischen Aromen ist dabei der Genuss garantiert.

## Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 2 unbehandelte Limetten
- 20ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 10g frischer Koriander
- 2 Packungen Blumenkohl
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 5g schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 5g „Wongs Reisgewürz“ <sup>10</sup>
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

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

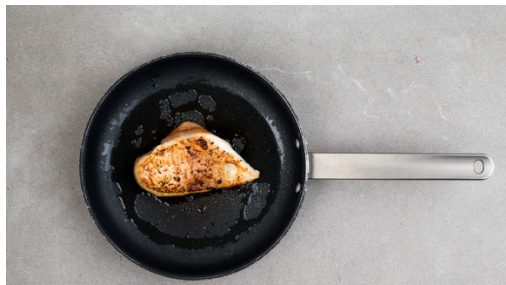
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 460.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 15.6g



### 1. Hähnchen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Hähnchen** mit Küchenkrepp trocken tupfen. **2EL Sojasauce** mit **2TL der Reis-Gewürzmischung**, 2TL Pflanzenöl und 1 Prise Zucker mischen. Das **Hähnchen** mit der Mischung einreiben und abgedeckt marinieren lassen.



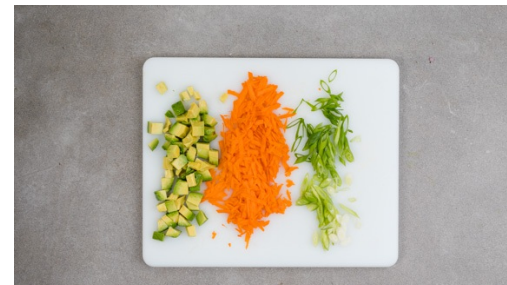
### 4. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3Min. scharf anbraten. Auf das Backblech geben und für ca. 5-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** auch in der Mitte durchgegart ist. **Tipp:** Die **Garzeit** kann je nach **Dicke des Fleisches** abweichen. Das **Hähnchen** für 2-3Min. auf einem Teller ruhen lassen.



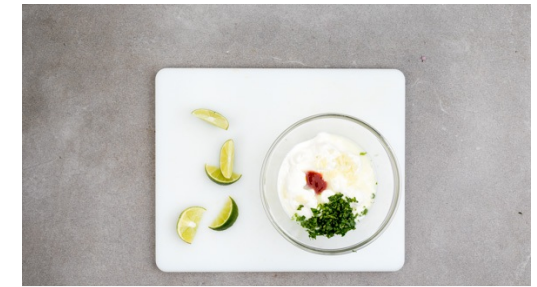
### 2. Blumenkohl reiben

Den **Blumenkohl** vierteln und grob reiben. **Tipp:** Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und dem **restlichen Reisgewürz** gut vermischen. Gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und im Ofen ca. 10Min. backen.



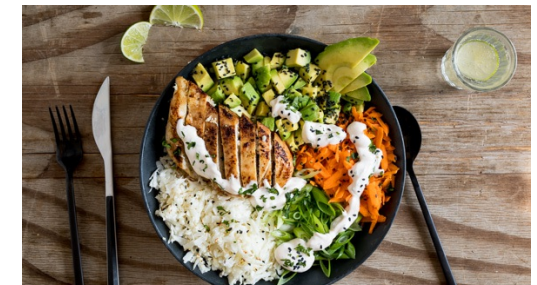
### 5. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** grob raspeln. Die **Lauchzwiebeln** in dünne, schräge Ringe schneiden. Die **Avocado** halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Avocadowürfel** leicht salzen und mit **1-2TL Limettensaft** beträufeln.



### 3. Dressing anrühren

Für das **Dressing 1 Limette** halbieren und auspressen, **die zweite Limette** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Koriander** samt Stängeln fein hacken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1-2EL Limettensaft**, der **1/2 der Sriracha-Sauce** und **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** ve...



### 6. Anrichten und servieren

Das **Hähnchen** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Blumenkohlreis** auf drei bis vier Schüsseln oder Bowls aufteilen. Das **Hähnchen**, die **geraspelte Karotte**, die **Avocadowürfel** und die **Lauchzwiebelringe** dazugeben. Die **Buddha-Bowls** mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander**, dem **schwarzen Sesam** und den **Limettenspalten** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)