

MARLEY SPOON



Asiatische Hähnchen-Bowl

mit Avocado und 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 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Avocado
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“ ¹⁰
- 1 Blumenkohl
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer

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.

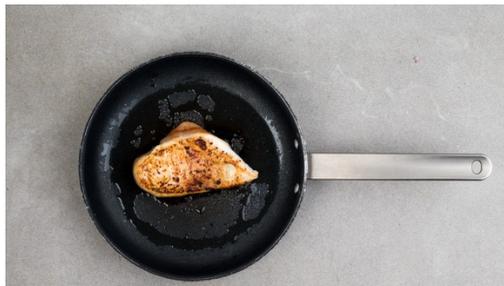
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 490.0kcal, Fett 25.4g, Eiweiß 40.9g, Kohlenhydrate 17.4g



1. Hähnchen vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **2EL Sojasauce** mit 2TL Pflanzenöl, **2TL Gewürzmischung** und 1 Prise Zucker zu einer **Marinade** rühren. Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Marinade** einreiben. Abgedeckt beiseitestellen.



4. Hähnchen anbraten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite 4-5Min. scharf anbraten. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 5-8Min. backen, bis das **Fleisch** in der Mitte gar ist. **Tipp:** Die Garzeit kann je nach Dicke des Fleisches variieren. Das **Hähnchen** 2-3Min. auf einem Teller ruhen lassen.



2. Blumenkohl reiben

Den **Blumenkohl** in vier Teile schneiden und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Wer einen Mixer hat, kann auch diesen verwenden. Den **Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca.10Min. backen. In einer Schüssel warm halten.



5. Karotten reiben

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



3. Dressing zubereiten

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 **2-4TL Limettensaft**, dem **Knoblauch**, der **1/2 der Sriracha-Sauce** und ca. **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es schärfer mag, kann auch mehr **Sriracha-Sauce** verwenden.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Tranchen schneiden. Den **Blumenkohlreis** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und das **Hähnchen**, die **Karottenraspeln**, die **Avocadowürfel**, die **Lauchzwiebeln** und das **Dressing** darauf anrichten. Die **Hähnchen-Bowls** mit **schwarzem Sesam** und **restlichem Koriander** garnieren und mit den **Limettenspalten** 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 an. [📷](#) [📺](#) [📺](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)