

MARLEY SPOON



Asiatische Hähnchen-Bowl

mit Blumenkohlreis und Avocado



20-30min



2 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. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“ ¹⁰
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Avocado
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

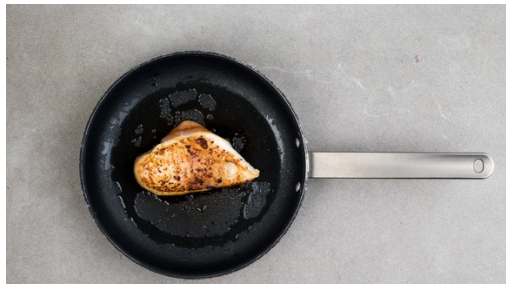
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 636.0kcal, Fett 38.3g, Eiweiß 42.1g, Kohlenhydrate 22.7g



1. Fleisch würzen

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



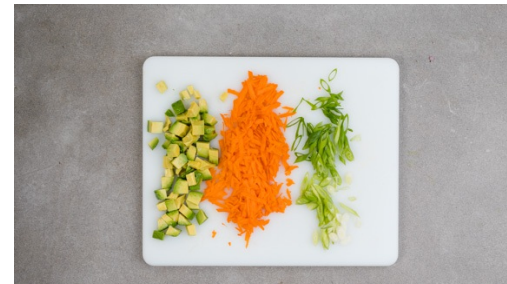
4. Fleisch braten

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



2. Blumenkohl reiben

Den **Blumenkohl** vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Wer einen Küchenmixer hat, kann den **Blumenkohl** auch damit zerkleinern. Den **geriebenen Blumenkohl** mit 2 EL Pflanzenöl, 1 Prise Salz und **2-3 TL Gewürzmischung** gut vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 10 Min. rösten.



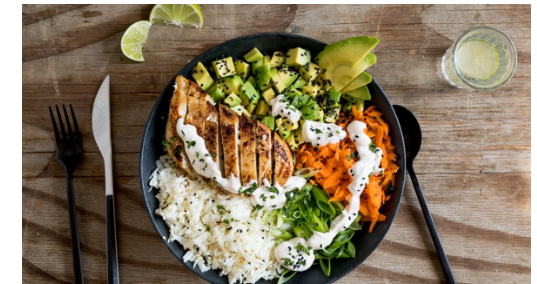
5. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** schälen und grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Avocado** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die **Avocadowürfel** leicht salzen und mit **1 TL Limettensaft** beträufeln.



3. Dressing anrühren

Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1-2 TL Limettensaft**, der **1/2 der Sriracha-Sauce** und **1/3 des Korianders** verrühren. **Tipp:** Wer es **schärfer** mag, kann auch **mehr Sriracha-Sauce** verwenden.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den **Blumenkohlreis** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem **Hähnchen**, den **geraspelten Karotten**, den **Avocadowürfeln** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander**, dem **schwarzen Sesam** und den **Limettenspalten** garniert servieren.