

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## SALAT BOWL MIT HÜHNCHEN

---

Ja, man kann Salat mit Hühnerfilet auch anders anrichten, aber in einer schönen Bowl, ein wenig aufgeräumt, schmeckt es doch gleich viel besser. Oder, was sagst Du dazu? Bunte Rohkost, Salat, Fetakäse und eine saftig gebratene Hühnerbrust, jetzt noch ein leckeres Dressing und fertig ist das Mittag- oder Abendessen. [Weitere Bowls findest Du hier!](#)

Bowlin', rollin', rollin'!

## ZUTATEN

---

Für die Bowl:

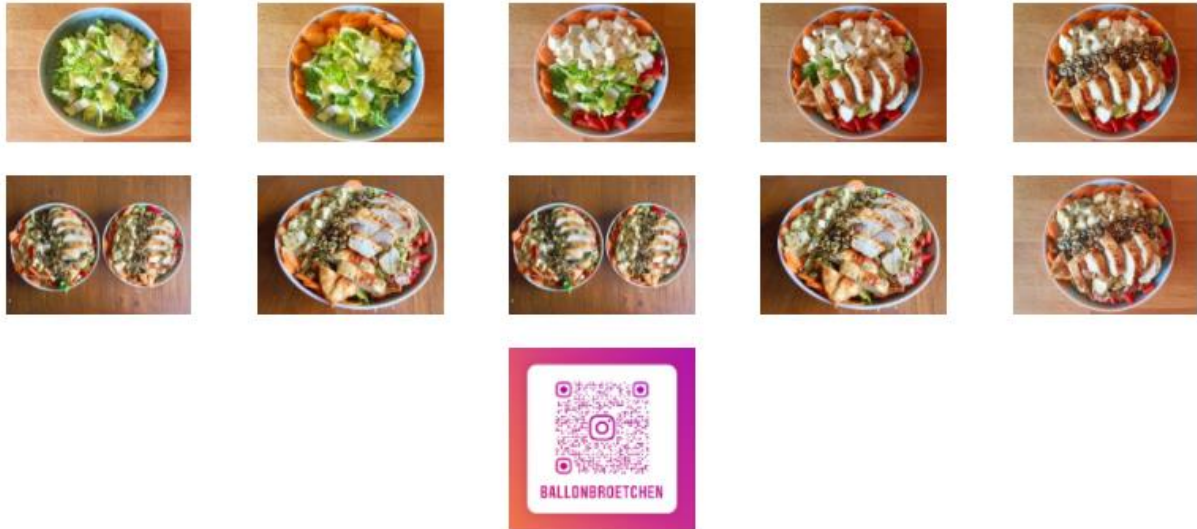
- 1 Romanaherz
- 2 mittlere Karotte
- 1 Paprika (Farbe nach Wunsch)
- 1 Fetakäse (ca. 200 g)
- 2 Hühnerbrustfilets
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Für das **Dressing**:

- 2 EL gr. Joghurt
- 1 EL Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- optional – etwas Wasser, je nach Konsistenz
- ein paar Küchenkräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Oregano
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss



*Eine einfache und schnelle Bowl für den lauen Sommerabend!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Die beiden Hühnchenbrüste in einer Pfanne mit Butterschmalz oder Ghee anbraten oder (wie bei mir) in der Heißluftfritteuse für ca. 20 min bei 170 Grad garen.

### SCHRITT 2

Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mit etwas Olivenöl anrösten.

### SCHRITT 3

Salat, Paprika und Karotten waschen, ggfs. schälen und in klein schneiden. Die Karotten habe ich in dünne Scheiben gehobelt, die Paprika gewürfelt und den Salat in handliche Stücke geschnitten.

### SCHRITT 4

Den Fetakäse auch in kleine Happen – z.B. Würfel schneiden.

### SCHRITT 5

Die Bowl mit den vorbereiteten Zutaten anrichten, geröstete Sesamkörner und Dressing über die Bowl geben.