

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

TUESDAY BOWL MIT HÜHNCHEN

Bowls sind für mich die abwechslungsreichsten Gerichte. Sie sind bunt, man kann sie super portionieren und sie funktionieren kalt und warm oder auch sehr gerne in der Kombination aus warmen und kalten Zutaten. Man kann mit einem Schlag viele tolle Zutaten miteinander kombinieren und so für eine ausgewogene Mahlzeit sorgen. Es lassen sich die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen und Länder spezifischen Gewürze, Soßen, Gemüse vegan, vegetarisch oder mit Fleisch, Huhn oder Fisch zusammenstellen.

Dieses Mal habe ich mit für eine kalt-warme Bowl mit Hühnerbrust entschieden. Der geriebene Parmesankäse als Topping macht Lust auf mehr!

Bowlin', rollin', rollin'!



ZUTATEN

- 1 Romanaherz
- 1 mittlere Karotte
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 1 Avocado
- 1 Paprika (Farbe nach Wunsch)
- 4 EL Sesam
- 2 Hühnerbrustfilets
- 6 Cherrytomaten
- Croutons aus hellem LC-Brot (ca. die Menge eines Brötchens)
- 4 EL geriebenen Parmesan

Für das Dressing:

- 4 EL gr. Joghurt
- 100 ml Sahne
- Salz, Paprika, Muskatnuss

Bowls sind immer was für's Auge und das isst ja bekanntlich mit. Gegen einen so bunten Appetitanreger kann man sich einfach nicht wehren!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Hähnchenbrust in einer Pfanne anbraten oder (wie bei mir) in der Heißluftfritteuse für ca. 20 min bei 170 Grad garen.

SCHRITT 2

Sesamkörner mit etwas Olivenöl anrösten.

SCHRITT 3

Helles Brot oder LC Brötchen in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anbraten und mit etwas Pommes Frites Gewürz würzen.

SCHRITT 4

Sonstige Zutaten waschen, schneiden und alles in einer Bowl arrangieren.

SCHRITT 5

Geröstete Sesamkörner und Dressing über die Bowl geben.