

# Hähnchen-Bowl mit Quinoa



## FOOD BOWLS

Leckere Rezeptideen für eine gesunde & leichte Trendbowl!

## ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Die Röschen vom Brokkoli trennen und 7 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze von jeder Seite 4 Minuten anbraten.
3. In der Zwischenzeit den Salat waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kidneybohnen und Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
4. Die Kirschtomaten, Paprika und Möhre abwaschen. Kirschtomaten halbieren. Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Möhre schälen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Alles zusammen anrichten und mit Kresse und Kürbiskernen garnieren.
5. Joghurt und Zitronensaft in ein Schälchen geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und verquirlen. Das Dressing mit der Bowl servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 30 g Quinoa
- 30 g Brokkoli
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 30 g Salat, nach Wahl
- 25 g Kidneybohnen, Konserve
- 25 g Kichererbsen, Konserve
- 5 Kirschtomaten
- 1/2 Paprika, orange (ca. 80 g)
- 1/2 Karotte (ca. 30 g)
- Kürbiskerne
- Kresse, frisch
- 2 EL Joghurt 1,5 % Fett
- 1 TL Zitronenfruchtsaft
- Salz / Pfeffer
- Kräutermischung, frisch



354 kcal  
Kalorien



38 g  
Kohlenhydrate



5 g  
Fett



37 g  
Eiweiß



30 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur<sup>scout</sup>