

BOWL MIT REIS, HÄHNCHEN UND BRUSCHETTA / 30 MINUTEN REZEPT



Diese leckere, leichte Bowl ist schnell zubereitet und das perfekte Mittagessen. Viel frisches Gemüse, Geflügel und Reis. Hübsch angerichtet macht das Essen gleich noch mehr Spaß. Ohne das Hähnchen Fleisch ist das Gericht sogar vegan. Ihr könnt nach Belieben auch andere Toppings zubereiten und so ganz einfach Reste vom Vortag verwerten.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
18 Minuten



Kochzeit
15 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C H

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 170 °C Heißluft vor.

HÄHNCHEN MIT NATURREIS

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne (Gusseisenpfanne Samira) bei hoher Hitze. Lege die Hähnchenbrust hinein. Schneide die Knoblauchzehe in feine Scheiben und lege sie gemeinsam mit dem Rosmarinzwig dazu. Brate die Hähnchenbrust rundum goldbraun an. Wasche den Naturreis in einem Haarsieb unter fließendem Wasser. Entferne den Rosmarinzwig und gib dann den Reis mit dem Wasser und den Gewürzen zum Hähnchen. Lasse alles aufkochen, stelle den Herd anschließend auf niedrige Stufe und gare das Hähnchen und den Reis abgedeckt für etwa 15-20 Minuten.

ZUCCHINI-PARMESAN-WÜRFEL

Halbiere die Zucchini und entferne das Kerngehäuse. Schneide sie in etwa 1 cm große Würfel und lege sie auf ein mit Backfolie belegtes Backblech. Übergieße die Würfel mit dem Olivenöl, reibe den Parmesan darüber und würze mit Salz und Pfeffer. Presse die Knoblauchzehe dazu, vermenge alles mit den Händen und verteile die Würfel gleichmäßig auf dem Blech. Backe sie im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten, schalte den Ofen dann auf Grillfunktion oder Oberhitze 220 °C um und backe sie nochmals für 3 Minuten. Rühre die Zucchini zwischendurch einmal um, damit sich die Würfel mit dem Käse verbinden.

TOMATENBRUSCHETTA

Schneide die Tomaten in kleine Würfel und die Frühlingszwiebel in feine Scheiben. Schneide auch die Basilikumblätter fein. Verrühre den Balsamico-Essig mit der Balsamico-Creme und dem Olivenöl. Gib die Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln und Basilikumblätter dazu, würze mit Salz und Pfeffer und verrühre alles miteinander.

SERVIERE DIE BOWL

Nimm das Hähnchen aus der Pfanne und schneide es in Scheiben. Fülle den Reis in vier tiefe Schüsseln und dekoriere die Hähnchenstreifen, Zucchiniwürfel und Tomatenbruschetta darauf. Serviere das Gericht nach Belieben mit einer Limettenscheibe. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

HÄHNCHEN MIT NATURREIS:

- 3 EL** Olivenöl
- 600 g** Hähnchenbrüste
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Rosmarin
- 250 g** Naturreis
- 500 g** Wasser
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Pfeffer
- 1 EL** Paprika (edelsüß)

ZUCCHINI-PARMESAN-WÜRFEL:

- 2** Zucchini
- 2 EL** Olivenöl
- 100 g** Parmesan
- ¼ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1** Knoblauchzehe

TOMATENBRUSCHETTA:

- 600 g** Tomaten
- 1** Frühlingszwiebel
- 10** Basilikumblätter
- 5 EL** Balsamicoessig
- 3 EL** Balsamico Creme
- 5 EL** Olivenöl
- ¼ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

BOWL MIT REIS, HÄHNCHEN UND BRUSCHETTA / 30 MINUTEN REZEPT

