



POKE BOWL / QUINOA BOWL MIT TERIYAKI-HÄHNCHEN



Diese gesunde und proteinreiche Bowl ist das ideal Mittagessen, egal ob frisch zubereitet und warm serviert oder am Abend zuvor vorbereitet und dann To Go mit in die Schule oder Arbeit. Ich habe mich statt dem klassischen Fisch für ein würziges Teriyaki Hähnchen entschieden, nach Belieben könnt ihr die Bowl aber auch vegetarisch zubereiten. Das Gericht ist die ideale Resteverwertung, da ihr beim Topping das Gemüse ganz nach Belieben variieren könnt und so eurem Kühlschrank und Geschmack anpassen.



Zubereitungszeit
25 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

QUINOA

Wasche die Quinoa unter fließendem heißem Wasser ab. Gib sie dann mit dem Salz und Wasser in einen Topf, koche sie auf und lasse sie nach Packungsanleitung bei niedriger Hitze abgedeckt köcheln und quellen.

QUINOA:

- 400 g** Quinoa
- 1 TL** Salz
- 800 g** Wasser

TERIYAKI-SOSSE VORBEREITEN

Verrühre die Sojasoße mit der Worcestershiresauce, dem Essig, Honig und Senf. Verrühre die Stärke mit dem Wasser klümpchenfrei. Schneide den Ingwer fein und reibe oder presse die Knoblauchzehe.

TERIYAKI-HÄHNCHEN:

- 4 EL** Sojasoße
- 4 EL** Worcestershiresauce
- 6 EL** Reisessig (oder Apfelessig)
- 5 EL** Honig
- 2 EL** Dijon Senf
- 1 EL** Speisestärke
- 100 g** Wasser
- 30 g** Ingwer (frisch)
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Olivenöl
- 400 g** Hähnchenbrüste

TERIYAKI-HÄHNCHEN

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne. Schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke und brate das Fleisch mit dem Knoblauch und Ingwer von allen Seiten 2-3 Minuten scharf an. Gieße die Teriyaki-Soße dazu und lasse alles aufkochen. Rühre das Stärkewasser ein und lasse die Pfanne etwa 5 Minuten köcheln, bis die Soße eindickt. Nimm die Pfanne dann vom Herd.

TOPPING:

- 200 g** Edamame (TK)
- 1** Mango
- 2** Karotten
- 200 g** Cocktailtomaten
- 3** Snack-Gurken
- 5** Radieschen
- 1** Spitzpaprika (rot)
- 2** Frühlingszwiebeln
- 200 g** Spinat

TOPPING

Koche die Edamame nach Packungsanleitung, bis sie gar sind. Schneide die Mango in Würfel. Schneide die Karotten, Tomaten, Gurken, Radieschen, Paprika und Frühlingszwiebeln nach Belieben in Scheiben, Würfel oder rasple sie fein.

POKE BOWL

Richte die Quinoa mit dem Teriyaki-Hähnchen und den Toppings auf Tellern an, gib etwas Sesam und Mayonnaise darüber und serviere die Bowl kalt oder warm. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!



POKE BOWL / QUINOA BOWL MIT TERIYAKI-HÄHNCHEN

DEKORATION:

- 2 EL** Sesam
- 80 g** Mayonnaise