



Hähnchen Bowl mit grünem Spargel und Avocado

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 2 EL Öl
- 250 g Reis
- 6 EL Teriyaki-Sauce
- 400 g grüner Spargel
- Salz und Pfeffer
- 2 Avocados
- 2 Limetten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 656 kcal, 35 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten



Hähnchen Bowl mit grünem Spargel und Avocado

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in dem Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten...



2. ...scharf anbraten. Nebenbei den Reis garen.



3. Dann die Teriyaki-Sauce zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben und weitere 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kurz zur Seite stellen.



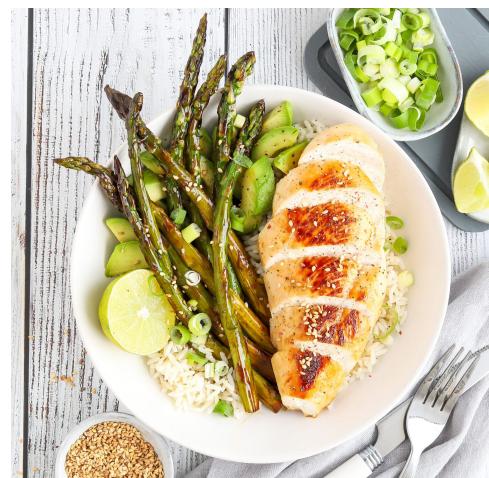


Hähnchen Bowl mit grünem Spargel und Avocado

4. Holzige Enden vom Spargel entfernen und den Spargel in der gleichen Pfanne circa 5 bis 7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocados und Limetten aufschneiden.



5. Zum Schluss nur noch alles anrichten, mit Lauchzwiebelringen und Sesam toppen und die Hähnchen Bowl genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen Bowl mit grünem Spargel und Avocado



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de