

## 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.



## 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)**