



Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenfilets
- 4 EL Öl
- 6 EL Teriyaki-Sauce
- 200 g Quinoa
- 2 Avocados
- 150 g Tomaten
- 300 g Mais
- 2 Limetten
- Minze
- Salz und Pfeffer
- 200 g Hummus



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten



Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Nebenbei den Reis garen.



2. Dann die Teriyaki-Sauce zu den Hähnchenfilets in die Pfanne geben...



3. ...und weitere 3 bis 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kurz zur Seite stellen.



Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus

4. Jetzt den Quinoa garen. Avocados schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Mais abgießen.



5. Für das Dressing 2 EL Öl, Limettensaft und Minze mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen.



6. Hähnchenfilets mit Hummus, Avocado, Mais und Tomaten anrichten, Dressing darüber geben und genießen.



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Bowl mit Quinoa, Avocado und Hummus



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