Hähnchen Brokkoli-'Reis'

Das im Brokkoli enthaltene starke Antioxidans Sulforaphan wird als starke, natürliche Waffe gegen Krebszellen bezeichnet. Da es nicht sehr hitzebeständig ist, sollte man den Brokkoli-Reis nicht allzu lange und heiß dünsten.

Zutaten

Menge
Zutat
Bowl
100 g
Brokkoli
100 g
Hühner Brust Filets
3 EL
Avocadoöl
1 Prise
Pfeffer
Oregano
Thymian
1 Prise
Salz
100 g
Tomaten
1 Handvoll
Basilikum
1 Handvoll
Babyspinat
50 g
Avocados

Zubereitung

Personen: 1
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Brokkoli dünsten (15 Minuten)
☐
1.

100 g 100Brokkoli waschen, Röschen abschneiden und zu 'Reis' zerkleinern, eventuell mit einer Küchenmaschine. Mit
Avocadoöl

Oregano
Thymian
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer in einer Pfanne bei kleiner Hitze anbraten. Schussweise Wasser hinzugeben und den Brokkoli zirka 10 Minuten dünsten. Er sollte dabei nicht schwimmen, sondern immer nur feucht sein. Die Pfanne mit einem Deckel schließen.

Hühnchenbrust (10 Minuten)
☐
2.

100 g 100Hühner Brust Filets waschen, trocken tupfen, in Scheiben oder Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit
Avocadoöl und
1 Prise 1Pfeffer anbraten

Tomatensoße (10 Minuten)
☐
3.

100 g 100Tomaten waschen, putzen und klein schneiden.
1 Handvoll 1Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Beides in einem Topf mit
1 TL 1Avocadoöl
1 Prise 1Pfeffer und
Oregano leicht erhitzen. Diese schnelle Tomatensoße ist schon nach 3 bis 4 Minuten fertig.

Babyspinat (10 Minuten)
☐
4.

1 Handvoll 1Babyspinat putzen, waschen, trocken schleudern und die Bowl (Glasschüssel) damit auslegen. Den Brokkoli-'Reis' und das Hähnchen dazugeben.
50 g 50Avocados in Scheiben schneiden und mit der Tomatensoße auf die Bowl geben. Gleich in der Schüssel anrichten und essen.

Tipp

Als Bowl bezeichnet man Gerichte, bei denen alle Zutaten in eine Schüssel kommen. Man benötigt praktisch keine Pfannen oder Töpfe, da das Gericht direkt in der Schüssel zubereitet wird. Das Bowl-Essen ist eine schnelle und einfache Zubereitung - denn meist lassen sich die Gerichte innerhalb kürzester Zeit zubereiten. Die Zutaten werden sorgfältig zerkleinert und säuberlich in der Schale angerichtet. Dabei werden sie nicht vermischt. Anstelle des Avocadoöl kann man natürlich auch Olivenöl nehmen.

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol

- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

  Kurz

- **Zeit**

  35 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

  Mittel

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste