



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
etwas	Oregano
etwas	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)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
☐	1.	100 g Brokkoli waschen, Röschen abschneiden und zu 'Reis' zerkleinern, eventuell mit einer Küchenmaschine. Mit etwas Avocadoöl etwas Oregano etwas Thymian 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer 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 Hühner Brust Filets waschen, trocken tupfen, in Scheiben oder Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Avocadoöl und 1 Prise Pfeffer anbraten
Tomatensoße (10 Minuten)		
☐	3.	100 g Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. 1 Handvoll Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Beides in einem Topf mit 1 TL Avocadoöl 1 Prise Pfeffer und etwas Oregano leicht erhitzen. Diese schnelle Tomatensoße ist schon nach 3 bis 4 Minuten fertig.
Babyspinat (10 Minuten)		
☐	4.	1 Handvoll Babyspinat putzen, waschen, trocken schleudern und die Bowl (Glasschüssel) damit auslegen. Den Brokkoli-'Reis' und das Hähnchen dazugeben. 50 g Avocados 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 sauberlich in der Schale angerichtet. Dabei werden sie nicht vermischt.

Anstelle des Avocadoöl kann man natürlich auch Olivenöl nehmen.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

• **Schwierigkeit**

Leicht

• **Zeitkategorie**

Kurz

• **Nährwert**

• **Punkte**

0

• **Bewertung**

Keine Bewertung

• **Zeit**

35 Minuten

• **Preiskategorie**

Mittel