

Einfache Hähnchen-Reis-Bowl REZEPT

# Einfache Hähnchen-Reis-Bowl



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
7 Stück
PORTION(EN)

2 x

Genieße leckere Reis-Bowl mit Hähnchen, Ananas und knackigen Möhren! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

#### **ZUTATEN**

- 6 El Olivenöl
- 200 g Hähnchenbrust in Würfel
- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Expressreis Bio Basmati
- 250 g Ananas
- 300 g Bunte Möhren
- 2 Chili entkernt, fein gehackt

• 1 Bund Koriander, gehackt"

#### **ZUBEREITUNG**

- 1. 1
  - 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenwürfel stark anbraten und ca. 5 Minuten rundum bei mittlerer Hitze braten.
- 2. 2

BEN'S ORIGINAL™ Expressreis Bio Basmati nach Packungsanweisung erwärmen.

3. 3

Ananas schälen, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden oder auf einer Haushaltsreibe in dünne Streifen hobeln.

4. 4

Reis mit Chili, Koriander und dem restlichem Öl (4 EL) vermengen. Alle vorbereiteten Zutaten als Gruppen in Bowles anrichten.

5. 5

Tipp: Joghurt mit Chili und Koriander verrühren und als Dip dazu servieren.

### **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

Energie: 661 kCal Energie: 2765 kJ Eiweiß: 30 g

Kohlenhydrate: 54 g

Fett: 33 g

### **KATEGORIEN:**

Reisbowl, Hähnchen, Für jeden Tag, Gut vorzubereiten, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Bio Basmati-Reis

### **WEITERE REZEPTE**



## Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

#### **MEHR DETAILS**



# **Vegetarische Taco-Bowl mit Reis**

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück

**MEHR DETAILS** 

×

# **Veganes Kokos-Curry mit Ananas**

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

**MEHR DETAILS** 

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/recipes/einfache-haehnchen-reis-bowl