

Einfache Hähnchen-Reis-Bowl
REZEPT

Einfache Hähnchen-Reis-Bowl



ZUBEREITUNGS 20 Min
ZEIT
ZUTATEN 7 Stück
PORTION(EN) 2 x

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

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

2. BEN'S ORIGINAL™ Expressreis Bio Basmati nach Packungsanweisung erwärmen.
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. Reis mit Chili, Koriander und dem restlichem Öl (4 EL) vermengen. Alle vorbereiteten Zutaten als Gruppen in Bowles anrichten.
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



Vegetarische Taco-Bowl mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

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