3

Buddha Bowl mit Hähnchen, Mais und Avocado

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet mit Paprikapulver sowie Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet ca. 2-3 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen in ca. 10 Minuten gar braten. Regelmäßig wenden. Den Brokkoli in der Zwischenzeit 5-8 Minuten dämpfen oder kochen bis er bissfest ist. Das Hähnchenfilet und den Brokkoli etwas abkühlen lassen, dann das Hähnchenfilet in Scheiben schneiden. Das Dressing zubereiten, indem die Zutaten in einer kleinen Schüssel gut miteinander vermischt werden. Eine große Schüssel mit dem Feldsalat füllen und Gurke, Mais, geraspelte Karotte, Avocado, Brokkoli und das Hähnchenfilet darüber verteilen. Mit dem Dressing abschließen und nach Belieben noch etwas Sesamsamen hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 25 g Feldsalat
- [ ] ¼ Gurke in Stücken
- [ ] 100 g Brokkoli in Röschen
- [ ] 50 g Mais (aus der Dose), abgetropft
- [ ] 50 g geraspelte Karotte
- [ ] ½ kleine Avocado
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**549 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**36 g**
Ballaststoffe	**10 g**
Eiweiß	**37 g**