



HUHN · HIGH PROTEIN · POST-WORKOUT

Crispy Smashed Sweet Potato Bowl mit Hähnchen

Knusprig gebackene Smashed Sweet Potatoes treffen auf würziges Hähnchen, Edamame, Avocado und einen frischen Skyr-Limetten-Dip. Die farbenfrohe Protein Bowl liefert rund 48 g Protein sowie reichlich Ballaststoffe und eignet sich perfekt als sättigendes Mittag- oder Abendessen.

15 VORBEREITUNG	30 ZUBEREITUNG	2 BOWLS	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	609 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

SMASHED SWEET POTATOES

400 g kleine Süßkartoffeln	2 TL Olivenöl	½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Knoblauchpulver	½ TL Salz	¼ TL schwarzer Pfeffer

HÄHNCHEN UND BOWL

250 g Bio-Hähnchenbrust aus artgerechter Haltung	1 TL Olivenöl	½ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel	¼ TL Salz	100 g Edamame, geschält und tiefgekühlt
200 g Salatgurke	70 g Avocado	2 TL Sesamsamen

FÜR DEN LIMETTEN-DIP

150 g Skyr	2 EL Limettensaft	1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer		

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft vor. Legen Sie ein stabiles Backblech mit Backpapier aus. Waschen Sie die Süßkartoffeln gründlich und schneiden Sie besonders große Exemplare einmal quer durch, damit alle Stücke ungefähr gleich groß sind.
- 2 Geben Sie die Süßkartoffeln in einen Topf und bedecken Sie sie mit Wasser. Kochen Sie sie je nach Größe etwa 12 bis 16 Minuten vor. Sie sind richtig, wenn eine Messerspitze hineingleitet, die Süßkartoffeln aber noch nicht auseinanderfallen.
- 3 Gießen Sie die Süßkartoffeln sorgfältig ab und lassen Sie sie 5 Minuten ausdampfen. Diese kurze Ruhezeit reduziert die Feuchtigkeit an der Oberfläche und unterstützt später eine knusprigere Konsistenz.
- 4 Verteilen Sie die Süßkartoffeln mit ausreichend Abstand auf dem Backblech. Drücken Sie jedes Stück mit dem Boden eines Glases oder einem Kartoffelstampfer vorsichtig auf etwa 1,5 bis 2 cm Dicke flach. Die Ränder dürfen dabei leicht aufbrechen, sollten aber nicht vollständig zerfallen.
- 5 Verrühren Sie 2 TL Olivenöl mit geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, ½ TL Salz und ¼ TL schwarzem Pfeffer. Bestreichen Sie die flach gedrückten Süßkartoffeln gleichmäßig damit. Backen Sie sie auf der mittleren Schiene zunächst 15 Minuten.
- 6 Tupfen Sie währenddessen die Bio-Hähnchenbrust trocken und schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke. Vermengen Sie das Fleisch mit 1 TL Olivenöl, edelsüßem Paprikapulver, Kreuzkümmel und ¼ TL Salz.
- 7 Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze. Braten Sie das Hähnchen darin etwa 6 bis 8 Minuten und wenden Sie es regelmäßig. Die Stücke sollen außen goldbraun und innen vollständig durchgegart sein. Beim Anschneiden darf das Fleisch nicht mehr rosa wirken; sicherheitshalber sollte die Kerntemperatur mindestens 75 °C erreichen.
- 8 Wenden Sie die Süßkartoffeln nach den ersten 15 Minuten vorsichtig. Backen Sie sie weitere 8 bis 12 Minuten, bis die Unterseiten und die unregelmäßigen Ränder deutlich gebräunt und knusprig sind. Sehr dicke Stücke dürfen innen weiterhin weich und cremig bleiben.
- 9 Garen Sie die tiefgekühlten Edamame nach Packungsanweisung für etwa 4 bis 5 Minuten in leicht siedendem Wasser. Gießen Sie sie anschließend gründlich ab. Schneiden Sie die Salatgurke in kleine Würfel und die Avocado in dünne Spalten oder mundgerechte Stücke.
- 10 Verrühren Sie den Skyr mit 2 EL Limettensaft, einer Prise Salz und einer Prise schwarzem Pfeffer. Der Dip soll cremig, aber noch leicht fließfähig sein. Ist Ihr Skyr besonders fest, rühren Sie ihn etwas länger glatt.
- 11 Verteilen Sie den Limetten-Dip auf zwei Bowls. Richten Sie die knusprigen Smashed Sweet Potatoes, das gebratene Hähnchen, die Edamame, die Gurke und die Avocado darauf an. Streuen Sie jeweils 1 TL Sesamsamen darüber.
- 12 Servieren Sie die Bowl unmittelbar nach dem Anrichten, damit die Süßkartoffeln ihre knusprigen Ränder behalten. Für Meal Prep sollten Sie den Dip und die frischen Zutaten getrennt lagern und die Süßkartoffeln vor dem Servieren noch einmal bei 200 °C Umluft für 5 bis 7 Minuten aufbacken.

• MAKROS PRO PORTION

609
KALORIEN**48 g**
PROTEIN**57 g**
KOHLENHYDRATE**21 g**
FETT**12**
BALLASTSTOFFE
Rezept online
ansehen