



Illustration mit KI

HUHN · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · POST-WORKOUT

Erdnuss-Hähnchen-Bowl mit Edamame

Diese High-Protein Erdnuss-Hähnchen-Bowl kombiniert saftige Hähnchenbrust mit Reis, Edamame, Gurke und Karotte. Eine würzig-cremige Erdnussauce bringt viel Geschmack, ohne die Bowl unnötig schwer zu machen. Pro Portion liefert sie rund 56 g Protein und eignet sich auch sehr gut für Meal Prep.

45 VORBEREITUNG	20 ZUBEREITUNG	2 BOWLS	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	639 kcal PRO PORTION
--------------------	-------------------	------------	-------------------------------	-------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

FÜR HÄHNCHEN UND REIS

320 g Bio-Hähnchenbrust aus artgerechter Haltung	80 g Basmatireis, ungekocht	160 ml Wasser
1 EL Sojasauce, natriumreduziert	1 EL Limettensaft	1 TL Honig
1 TL Sriracha	1 Knoblauchzehe, fein gerieben	10 g frischer Ingwer, fein gerieben

FÜR DEN EDAMAME-GURKEN-SALAT

160 g Edamame, geschält, TK	200 g Gurke	100 g Karotte
2 Frühlingszwiebeln	1 EL Reisessig	1 TL Sojasauce, natriumreduziert
knapp 1 TL geröstetes Sesamöl, ca. 3 g		

FÜR DIE ERDNUSSSAUCE UND DAS TOPPING

25 g Erdnussmus, 100 % Erdnüsse	1 EL Sojasauce, natriumreduziert	1 EL Limettensaft
1 TL Sriracha	10 g frischer Ingwer, fein gerieben	1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
3 bis 4 EL warmes Wasser	8 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt	

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Tupfen Sie die Hähnchenbrust trocken und schneiden Sie sie bei Bedarf in zwei ähnlich dicke Stücke. Verrühren Sie 1 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft, Honig, 1 TL Sriracha, eine fein geriebene Knoblauchzehe und 10 g fein geriebenen Ingwer. Geben Sie das Hähnchen hinein, wenden Sie es gründlich in der Marinade und lassen Sie es abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.
- 2 Geben Sie den Basmatireis mit 160 ml Wasser in einen kleinen Topf. Bringen Sie ihn bei hoher Hitze zum Kochen, reduzieren Sie anschließend auf niedrige bis mittlere Hitze und lassen Sie den Reis mit geschlossenem Deckel etwa 10 bis 12 Minuten sanft garen. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie den Reis weitere 5 Minuten zugedeckt ruhen. Die Körner sollten weich und locker sein, aber nicht matschig.
- 3 Bereiten Sie die TK-Edamame nach Packungsangabe zu. Sind sie laut Hersteller bereits verzehrfertig und müssen nur aufgetaut werden, lassen Sie sie vollständig auftauen. Ist auf der Packung ein Erhitzen vorgesehen, garen Sie sie entsprechend der angegebenen Zeit. Lassen Sie die Edamame anschließend vollständig abkühlen und gut abtropfen.
- 4 Schneiden Sie die Gurke in kleine Stücke, raspeln Sie die Karotte grob und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Vermengen Sie Edamame, Gurke, Karotte und Frühlingszwiebeln mit Reisessig, 1 TL Sojasauce und Sesamöl. Der Salat sollte frisch und knackig bleiben.
- 5 Verrühren Sie für die Erdnusssauce Erdnussmus, 1 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft, 1 TL Sriracha, 10 g fein geriebenen Ingwer und die kleine fein geriebene Knoblauchzehe. Geben Sie zunächst 3 EL warmes Wasser hinzu und rühren Sie kräftig, bis eine glatte Sauce entsteht. Falls sie noch zu dick ist, geben Sie den vierten Esslöffel Wasser hinzu. Die Sauce sollte cremig sein und langsam vom Löffel laufen.
- 6 Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze, etwa Stufe 7 von 9. Nehmen Sie das Hähnchen aus der Marinade und lassen Sie überschüssige Flüssigkeit kurz abtropfen. Braten Sie die Hähnchenbrust je nach Dicke etwa 5 bis 7 Minuten pro Seite. Reduzieren Sie die Hitze etwas, falls die Marinade zu stark bräunt. Das Fleisch ist fertig, wenn es im dicksten Bereich vollständig durchgegart ist und eine Kerntemperatur von mindestens 74 °C erreicht.
- 7 Nehmen Sie das Hähnchen aus der Pfanne und lassen Sie es 5 Minuten ruhen. Schneiden Sie es anschließend quer zur Faser in Streifen. Durch die kurze Ruhezeit bleibt das Fleisch saftiger.
- 8 Lockern Sie den Reis mit einer Gabel auf und verteilen Sie ihn auf zwei Bowls. Geben Sie den Edamame-Gurken-Salat und die Hähnchenstreifen dazu. Verteilen Sie die Erdnusssauce darüber und streuen Sie die grob gehackten Erdnüsse als Topping darauf.
- 9 Servieren Sie die Bowls direkt. Der Reis und das Hähnchen sollten warm sein, der Salat frisch und knackig und die Erdnusssauce cremig, aber nicht zu dick.

• MAKROS PRO PORTION

639
KALORIEN**56 g**
PROTEIN**61 g**
KOHLENHYDRATE**19 g**
FETT**10 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen