



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · MEAL PREP · GLUTENFREI · HUHN · POST-WORKOUT

Hot-Honey-Hähnchen-Bowl mit Süßkartoffel und Feta-Creme

Diese Hot-Honey-Hähnchen-Bowl verbindet geröstete Süßkartoffel, saftiges Hähnchen, knackige Gurke und etwas Avocado mit einer leichten Feta-Skyr-Creme. Ein kleines Hot-Honey-Finish sorgt für süß-scharfen Geschmack, ohne die Bowl unnötig schwer zu machen. Pro Portion liefert sie rund 56 g Protein.

15 VORBEREITUNG	22 ZUBEREITUNG	2 BOWLS	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	567 kcal PRO PORTION
--------------------	-------------------	------------	-------------------------------	-------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

HÄHNCHEN UND SÜSSKARTOFFEL

360 g Bio-Hähnchenbrust aus artgerechter Haltung	320 g Süßkartoffel	2 TL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver	1/2 TL Knoblauchpulver	1/2 TL Salz
1/4 TL schwarzer Pfeffer		

BOWL UND FETA-CREME

200 g Salatgurke	40 g Avocado	160 g Skyr natur
35 g Light Feta	2 TL Zitronensaft	

HOT-HONEY-FINISH

1 EL Honig	1/2 TL Chiliflocken
------------	---------------------

• ZUBEREITUNG

- 1 Schälen Sie die Süßkartoffel und schneiden Sie sie in etwa 1,5 bis 2 cm große Würfel. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke. Würfeln Sie die Gurke. Schneiden Sie die Avocado erst kurz vor dem Anrichten in kleine Stücke.
- 2 Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C vor. Vermengen Sie die Süßkartoffelwürfel mit 1 TL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver, 1/4 TL Knoblauchpulver sowie etwa der Hälfte von Salz und Pfeffer. Die Würfel sollen rundum leicht benetzt sein, aber nicht im Öl liegen.
- 3 Geben Sie die Süßkartoffel in den Airfryer und garen Sie sie 14 bis 16 Minuten bei 200 °C. Schütteln Sie den Korb nach etwa der Hälfte der Zeit gründlich durch. Die Süßkartoffel ist fertig, wenn die Kanten leicht gebräunt sind und die Mitte weich ist.
- 4 Vermengen Sie währenddessen das Hähnchen mit dem übrigen 1 TL Olivenöl, dem restlichen Paprikapulver, dem restlichen Knoblauchpulver, dem übrigen Salz und dem restlichen Pfeffer.
- 5 Nehmen Sie die Süßkartoffel aus dem Airfryer. Reduzieren Sie die Temperatur auf 190 °C, geben Sie das Hähnchen in den Korb und garen Sie es 10 bis 12 Minuten. Wenden oder schütteln Sie die Stücke nach 5 bis 6 Minuten. Das Hähnchen soll außen gebräunt und innen vollständig durchgegart, aber noch saftig sein. Bei Verwendung eines Thermometers sollte die Kerntemperatur mindestens 72 °C betragen.
- 6 Zerbröseln Sie währenddessen den Light Feta fein und verrühren Sie ihn mit Skyr und Zitronensaft. Die Creme soll dick, cremig und gut löffelbar sein. Kleine Feta-Stückchen dürfen sichtbar bleiben.
- 7 Verrühren Sie Honig und Chiliflocken und lassen Sie die Mischung 2 bis 3 Minuten stehen, damit sich die Schärfe im Honig verteilt.
- 8 Lassen Sie das fertig gegarte Hähnchen etwa 2 Minuten ruhen. Dadurch bleibt es beim Servieren saftiger.
- 9 Verteilen Sie Süßkartoffel, Gurke, Avocado und Hähnchen auf zwei Bowls. Geben Sie die Feta-Skyr-Creme in mehreren Klecksen dazu und träufeln Sie das Hot Honey sparsam über das warme Hähnchen und etwas über die Süßkartoffel.
- 10 Servieren Sie die Bowl direkt, solange Hähnchen und Süßkartoffel noch warm sind und Gurke sowie Feta-Creme einen frischen, kühlen Kontrast bilden.



Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

567
KALORIEN

57 g
PROTEIN

51 g
KOHLENHYDRATE

15 g
FETT

7 g
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Für Meal Prep können Sie Hähnchen, Süßkartoffel und Feta-Skyr-Creme getrennt vorbereiten. Gurke und Avocado am besten erst beim Servieren ergänzen. Das Hot Honey ebenfalls separat aufbewahren und erst nach dem Erwärmen über die Bowl geben.