



HUHN · HIGH PROTEIN · MEAL PREP

Mexikanische Bowl mit Hähnchen & Chipotle-Dressing

Diese mexikanische Bowl kombiniert saftiges Hähnchen, frische Zutaten wie Mais, schwarze Bohnen und Avocado mit einem cremigen, leicht scharfen Chipotle-Dressing. Perfekt für eine gesunde und sättigende Mahlzeit mit viel Geschmack!

15

VORBEREITUNG

20

ZUBEREITUNG

2

BOWLS

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

501 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

FÜR DIE BOWL

250 g Hähnchenbrust (Bio)

1 TL Paprikapulver

½ TL Knoblauchpulver

120 g gekochter Reis (z. B. Jasmin- oder Vollkornreis)

100 g Mais (aus der Dose, abgetropft)

6 Cherrytomaten, halbiert

1 Handvoll frischer Koriander, gehackt (optional)

1 TL Olivenöl

½ TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer nach Geschmack

100 g schwarze Bohnen (aus der Dose, abgetropft)

1 kleine Avocado, gewürfelt

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 Limette, in Spalten geschnitten

FÜR DAS CHIPOTLE-DRESSING

100 g griechischer Joghurt (oder vegane Alternative)

1 Chipotle in Adobo (oder ½ TL Chipotle-Pulver)

½ TL Ahornsirup oder Honig

½ TL Salz

1 EL Mayonnaise

1 TL Limettensaft

½ TL Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden und mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer marinieren.
- 2 In einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten insgesamt goldbraun und durchgegart braten.
- 3 Reis nach Packungsanweisung garen (z. B. im Reiskocher) und abkühlen lassen.
- 4 Schwarze Bohnen und Mais abtropfen lassen. Avocado würfeln, Cherrytomaten halbieren und die rote Zwiebel fein hacken.
- 5 Alle Zutaten für das Chipotle-Dressing in einen Mixer oder eine kleine Schüssel geben und glatt pürieren bzw. verrühren. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- 6 Den gekochten Reis auf zwei Schalen verteilen. Hähnchenstreifen, schwarze Bohnen, Mais, Avocado, Tomaten und rote Zwiebel darauf anrichten.
- 7 Mit Dressing beträufeln, optional mit frischem Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

MAKROS PRO PORTION

501
KALORIEN

42 g
PROTEIN

45 g
KOHLENHYDRATE

17 g
FETT

10 g
BALLASTSTOFFE



Rezept online
ansehen