Reisbowl mit Hühnchenbrustfilet und Erbsensprossen in Chili-Knoblauch-Sauce

Wenn Sie bei Ihrem Discounter oder Supermarkt Sprossen jeglicher Art angeboten bekommen, sollten Sie zugreifen und diese kaufen. Damit und mit ein wenig Geflügelfleisch lassen sich sehr wohlschmeckende Bowls zubereiten.



Mit Sprossen und Hühnchenfleisch

Am besten gelingen diese, wenn Sie auch noch eine fertige asiatische Sauce aus dem Asien-Supermarkt vorrätig haben. In diesem Fall ist es eine Chili-Knoblauch-Sauce, die zum Einsatz kommt.

Die Zubereitung ist sehr einfach, das Ergebnis aber sehr

schmackhaft. Probieren Sie es aus. Sie werden überrascht sein.

Für 2 Personen:

- 300 g Hühnchenbrustfilet
- 200 Erbsensprossen (2 Packungen à 100 g)
- 2 EL Chili-Knoblauch-Sauce
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Parboiled Reis
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 14 Min.



Leckere Reisbowl
Reis in doppelter Menge kochendem, leicht gesalzenem Wasser 14 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Hühnchenbrustfilet einmal längs halbieren, dann quer in kurze Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Einige Minuten vor Ende der Garzeit Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hühnchenbrustfilet darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Sprossen dazugeben, alles vermischen und alles einige weitere Minuten garen.

Sauce dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Bowls verteilen.

Hühnchenbrustfilet mit Erbsensprossen darüber verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Reis



Ich hatte für einen Reis als Beilage eine Phantasie. Und habe sie umgesetzt. Erfolgreich.

Ich gare nicht nur den Reis.

Sondern gebe noch kleingeschnittenen Lauch dazu.

Und mische vor dem Servieren Leinsamen darunter.

Würze gibt scharfes Curry-Pulver. Und Teriyaki-Sauce.

Und als Crunch beim Essen und zur Abrundung kommen noch kleingehäckselte Nüsse obenauf.

Dazu als Hauptzutat einfach ein leckeres, saftig gebratenes Hähnchenbrustfilet, das mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- gemahlener Kreuzkümmel

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Tasse Parboiled Reis
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Hot Madras Curry Powder
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- Salz
- einige Nüsse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Nüsse in einer Küchenmaschine fein mahlen.

Filets auf beiden Seiten mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit der dreifachen Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Leicht salzen. Zugedeckt 15 Minuten garen.

Lauch putzen und quer in Ringe schneiden. In eine Schale geben.

Lauch 3 Minuten vor Ende der Garzeit des Reises hinzugeben und noch mitgaren. Leinsamen unterheben. Curry-Powder dazugeben und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets zuerst auf einer Seite 4 Minuten anbraten. Dann wenden und weitere 4 Minuten anbraten. Beim letzten Bratdurchgang Deckel auf die Pfanne auflegen.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen. Leicht salzen.

Jeweils einen Esslöffel Teriyaki-Sauce über den Reis geben.

Mit Nüssen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!