



PAULANER 0,0%
präsentiert



Mein Lieblings-Fitnessgericht

SVEN ULREICH

HÜHNCHEN-BOWL MIT KICHERERBSEN, QUINOA UND GEMÜSE

Zutaten

100 g *Hähnchenbrustfilet*
2 Handvoll *Kichererbsen*
60 g *Quinoa*
5 *Cocktailtomaten*
1/2 *Paprika*
1 Handvoll *Edamame*
2 TL *Rapsöl*
1 Handvoll *Heidelbeeren*
2 Stiele *Petersilie*
Cashewkerne als Topping
Jodsalz (mit Fluorid)
Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

- 1.) Quinoa waschen & in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen.
- 2.) Hähnchen in kleine Streifen schneiden.
- 3.) Hähnchen in Rapsöl anbraten und mit einer Prise Salz und Paprika würzen.
- 4.) Paprika in kleine Streifen schneiden.
- 5.) Tomaten halbieren & Petersilie klein hacken.
- 6.) Geschnittenes Gemüse & 3-4 kleine Lauchzwiebeln in die Pfanne geben.
- 7.) Hähnchen & Gemüse gemeinsam anbraten für leckere Röstaromen.
- 8.) Kichererbsen & Edamame hinzugeben.
- 9.) Abschmecken mit Salz, Paprika und Pfeffer.
- 10.) Gehackte Petersilie hinzugeben.
- 11.) Cashew Nüsse & Heidelbeeren über das Gericht streuen.

