

Rezept

Banh Mi Bowl

Ein Rezept von Banh Mi Bowl, am 19.04.2024

Zutaten

100 ml Reissessig	50 g Zucker
600 g Möhren	600 g Rettich
1 Salatgurke	½ Bund Koriandergrün
4 EL Mayonnaise	Salz
Pfeffer	2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
2 EL Rapsöl	1 frisches Baguette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 17 g F, 31 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Essig und Zucker mit 100 ml heißem Wasser verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Auf zwei Schüsseln verteilen.

2. Möhren und Rettich putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln. Beides in jeweils einer Schüssel mit dem Essigwasser vermischen und 20 Min. ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. Die Mayonnaise mit dem Koriandergrün, ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren.

4. Die Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und kräftig salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch in die Pfanne legen und auf jeder Seite in ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Währenddessen das Baguette in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

5. Die Möhren- und Rettichstifte sowie die Gurkenscheiben in vier Bowls nebeneinander anrichten. Je 1 EL Mayonnaise auf die Gurken geben. Die Baguettewürfel neben die Gemüse setzen. Die Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mittig in die Bowls geben und diese sofort servieren.