

Rezept

Fancy Springtime-Salsa-Bowl

Ein Rezept von Fancy Springtime-Salsa-Bowl, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet	Salz
frisch gemahlener Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe
1/2 Bio-Salatgurke	1 kleiner, zarter Kohlrabi
250 g grüner Spargel	6 Erdbeeren
10 Datteltomaten	1 Avocado
1 EL Limettensaft	1 Stängel Zitronenmelisse nach Belieben
3 EL Aceto balsamico	1 EL scharfer Senf
1 TL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 54 g F, 30 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Hähnchenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen, rundum salzen und pfeffern. 1 EL Öl mit Thymianzweig und ganzer Knoblauchzehe in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust darin in ca. 5 Min. von jeder Seite kross anbraten, dann in weiteren 5 Min. durchgaren.
2. Inzwischen die Gurke waschen und quer in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und grob stifteln. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und den Spargel darin in ca. 4 Min. unter Rühren kross anbraten.
3. Die Erdbeeren und Tomaten waschen, putzen und sehr fein würfeln. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft mischen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, diese in feine Streifen schneiden und mit Erdbeeren und Tomaten unter die Avocado-Mischung heben.
4. Aceto balsamico mit Senf, Honig und restlichem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing unter die Avocado-Mischung heben.
5. Zum Anrichten das vorbereitete Gemüse auf zwei Schüsseln verteilen, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, mit der Salsa auf dem Gemüse verteilen und die Bowls sofort servieren.