

Rezept

# Orient-Bowl mit Sesam-Hähnchen

Ein Rezept von Orient-Bowl mit Sesam-Hähnchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>450 g</b> TK-Dicke-Bohnen	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
<b>2</b> rote Spitzpaprika	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>½</b> Salatgurke	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1 gehäufter TL</b> Harissa (scharfe Würzpaste)
Salz	<b>½ Bund</b> Minze
<b>200 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>100 g</b> Joghurt
Pfeffer	<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilets
<b>50 g</b> geschälter Sesam	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 31 g F, 39 g EW, 25 g KH

## Zubereitung

1. Die gefrorenen Bohnenkerne in reichlich Wasser aufkochen und 7 - 8 Min. garen. Inzwischen die Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Röllchen schneiden. Die Gurke streifig schälen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Fruchtfleisch in schmale Scheiben schneiden.
2. Die Bohnenkerne abgießen, kalt abschrecken, kurz abkühlen lassen und aus den Häutchen drücken. Den Zitronensaft mit 1 EL Öl und Harissa glatt rühren. Mit Salz abschmecken. Die Kichererbsen und die Bohnenkerne untermischen.
3. Für den Dip die Minze waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und die Blätter fein hacken. Den Feta zerbröckeln und mit dem Joghurt glatt pürieren. Die Minze unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in schmale Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und in Sesam wälzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sesamhähnchen darin bei nicht zu starker Hitze pro Seite in 5 Min. goldbraun braten. Inzwischen die Bowls anrichten. Je ein Viertel des Kichererbsen-Mix, der Paprika, der Frühlingszwiebeln, der Gurke und des Dips dekorativ in Portionsschüsseln geben. Die Sesam-Hähnchen darauf verteilen und servieren.