



Orientalische Reis-Bowl mit gebratenen Hähnchenspießen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenspieße	400 g
Langkornreis	300 g
Salz	
Granatapfel	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	300 g
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Öl	2 EL
Sriracha-Sauce	1 TL

Zubereitung

1. Hähnchenspieße zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne aus der Schale lösen. In einem hohen Gefäß Hälfte der Granatapfelkerne mit Joghurt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Gurken waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Kerngehäuse entfernen und leicht schräg in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenspieße rundherum ca. 4–5 Min. goldbraun braten. Anschließend Spieße entnehmen und in Alufolie gewickelt beiseitelegen. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Frühlingszwiebeln darin mit einigen Spritzern Limettensaft und 1 Prise Zucker auf hoher Stufe ca. 1–2 Min. anbraten.
5. Reis in Bowls verteilen und mit Hähnchenspießen, Gurken, restlichen Granatapfelkernen und Minzblättern garnieren. Nach Belieben mit Sriracha-Sauce, Limettensaft und Granatapfel-Joghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	554 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g