BBQ-Hähnchen-Bowl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	3 St.
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Rosenpaprika	1 TL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Kreuzkümmel	1 TL
Senf	1 TL
Weißkohl	0.5 St.
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Honig	1 TL
Gewürzgurken	100 g
Röstzwiebeln	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 20 Min. kross garen.

2. Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Knoblauch, Paprikapulver, Limettenschale, Chilipulver, Kreuzkümmel und Pfeffer vermengen.

3. Weißkohl halbieren, Strunk entfernen, äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

4. Für den Coleslaw in einer Schüssel Weißkohl und Karotten mit Salz und Honig vermengen und gut durchkneten. Senf und Limettensaft zum Weißkohl geben, vermengen und abschmecken. Petersilie untermengen.

5. Hähnchenstücke mit Salz würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin ca. 5 Min. kross anbraten.

6. In einer Schüssel Süßkartoffeln, Coleslaw und BBQ-Hähnchen anrichten und mit Gewürzgurken und Röstzwiebeln servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	707 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	25 g