

Hähnchen-Quinoa-Bowl

Gönn' dir eine gesunde Auszeit im stressigen Alltag: leichte Avocado, frische Gurke und würziger Feta. Was nicht fehlen darf? Unsere hauchzarte Hähnchenbrust. Das perfekte Gericht, wenn du auf nichts verzichten möchtest. Ein weiteres Plus: Die Bowl ist blitzschnell zubereitet und proteinreich.



20 Min



Leicht



Zwei

Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

150 g Quinoa oder brauner Reis
Sonnenblumenkerne

TIERISCHE PRODUKTE

6 Scheiben Herta Finesse Hähnchenbrust ofengebacken
4 EL Sour Cream
50 g Feta

OBST & GEMÜSE

Handvoll Rucola
1/2 Avocado
1/4 Salat-Gurke

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer
Majoran

ÖL & ESSIG

2 EL Olivenöl

Anleitung

1. SCHRITT

150 g Quinoa nach Packungsanweisung kochen und 5 Minuten auskühlen lassen. Alternativ kannst du auch braunen Reis nehmen.

2. SCHRITT

In der Zwischenzeit **1/4 Salatgurke** und eine **Handvoll Rucola** waschen.

3. SCHRITT

1/2 Avocado, **1/4 Salatgurke** und **6 Scheiben Herta Finesse Hähnchenbrust** in feine Streifen schneiden und **50 g Feta** würfeln.

4. SCHRITT

Für das Dressing **2 EL Olivenöl** mit **4 EL Sour Cream** verrühren. Mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Majoran** abschmecken.

5. SCHRITT

Den ausgekühlten Quinoa in eine große Schüssel geben und alle Zutaten darauf anrichten.

6. SCHRITT

Zum Schluss das Dressing über die Bowl geben, mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|-----------|
| Gesamtgewicht | 610 g |
| Energie | 1507 kcal |
| Fett | 96,6 g |
| Kohlenhydrate | 108,8 g |
| Eiweiß | 51,0 g |