



Exotic-Style Bowl mit Hähnchenbrust

600 g WIESENHOF Hähnchenbrustfilet
4 EL Granatapfelsirup
60 ml Olivenöl
4 EL Honig
2 EL Balsamico Bianco
100 g Granatapfelkerne
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Brokkoli
1/2 Hokkaido
1 EL Zucker
200 g brauner Reis
600 ml Kokosnusswasser
2 Eier
1 rote Zwiebel
1/4 Rotkohl
1 große rote Chilischote
1 Kästchen Rucolakresse

Schritt 1

Für das Granatapfeldressing Sirup, 30 ml Olivenöl, Honig, Balsamico und Granatapfelkerne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 2

Brokkoli in Röschen teilen und halbieren. Kürbis entkernen und in grobe Würfel schneiden. Beides mit 20 ml Olivenöl, Salz und Zucker würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten rösten.

Schritt 3

Reis nach Packungsangabe in Kokosnusswasser kochen. Eier hart kochen und vor dem Servieren halbieren.

Schritt 4

Zwiebel in feine Ringe, Rotkohl in feine Streifen schneiden. Mit Salz würzen, 5 Minuten ziehen lassen und verrühren.

Schritt 5

Chilischote in feine Streifen schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden. Anschließend im restlichen Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Chilistreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 6

Reis in die Bowl füllen, dann das Gemüse dazugeben, mit dem Hähnchenfleisch toppen und mit Granatapfeldressing beträufeln und mit Kresse garnieren.