

Superfood Bowl



ca. 30 Minuten



6 Portionen



Zutaten

200 g Quinoa	2 Handvoll Edamame
1 rote Zwiebel	1/2 Chilischote
6 Stiele Petersilie, glatt	4 Stiele Minze
4 Zweige Zitronenthymian	1 Orange
1 Zitrone	2 EL Grafschafter Goldsaft
8 EL Rapsöl	Zuckerrübensirup
1 Handvoll Wildkräutersalat	2 EL Cashewkerne
1 kleine Mango	2 Frühlingszwiebeln
3 Hähnchenbrustfilets	1 EL Goji-Beeren
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
Pfeffer, Meersalz und	1 Avocado

Zucker

Zubereitung

Quinoa unter fließendem kaltem Wasser in einem Sieb abwaschen, abtropfen lassen und nach Packungsanweisung garen. Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und das kochende Wasser mit Meersalz salzen und Zuckern. Edamame darin für etwa 4 Minuten bissfest kochen.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Chilischote der nach halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Kräuter mit Ausnahme vom Zitronenthymian von den Stielen befreien und grob hacken. Den Saft der Zitrusfrüchte (Zitrone/Orange) in eine Schüssel pressen. Graftschafter Goldsaft zugeben und Rapsöl in einem dünnen Strahl zugeben. Zwiebeln, Chili und gehackte Kräuter unter das Dressing heben, mit Meersalz und Pfeffer würzen, beiseite stellen und ziehen lassen. Edamame aus den Schoten lösen und auf einem Teller beiseite stellen.

Eine kleine beschichtete Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe erhitzen, die Cashewkerne darin für wenige Sekunden rundum goldbraun rösten, anschließend auf einem Teller beiseite stellen. Mango schälen und Fruchtfleisch in Würfelgroße Stücke schneiden. Wildkräutersalat unter fließendem Wasser abbrausen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in eine mittelgroße Schüssel geben, Edamame und Goji-Beeren dazu.

Hähnchenbrustfilet beidseitig mit der Hälfte des Olivenöls einreiben und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets ohne weitere Zugabe von Fett, auf hoher Stufe anbraten, bis gar. Im Anschluss Hitze reduzieren und die Hähnchenbrustfilets noch etwas ziehen lassen. Zwei mit Schale angedrückte Knoblauchzehen sowie den Zitronenthymian mit zum Hähnchen geben und bei geringer Hitze ziehen lassen.

Die Avocado in feine Spalten schneiden, mit dem restlichen Olivenöl einreiben. Wildkräutersalatsmischung, Cashewkerne und Avocado in einer Schüssel mit der Hälfte des vorbereiteten Dressings (s.o.) marinieren. Quinoa mit dem verbleibenden Dressing vermengen und im Anschluss die Wildkräutersalatsmischung dazugeben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets ins Streifen schneiden. Die Salatsmischung auf 6 Bowls verteilen und mit dem Hähnchen drapieren.