



Süßkartoffel-Avocado Bowl

Zutaten

- 500 g Süßkartoffeln
- etwas Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 1 EL Olivenöl
- 360 ml Wasser
- 180 g Basmatireis
- 1 Limette
- 2 EL Soja Sauce
- 1 EL Honig
- 2 EL Sesamöl
- 200 g Romanasalatherz
- 4 Stängel Petersilie
- 200 g Avocado
- 300 g Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Maggi Würzmischung 3, für pikantes Geflügel
- 1 TL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Süßkartoffel putzen, gründlich waschen und in Würfel schneiden. Paprikapulver, Maggi Würze Hot und Olivenöl vermischen und mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, verteilen und ca. 30 Min. backen. Dabei alle 10 Min. wenden.
3. In der Zwischenzeit Wasser mit Basmatireis zum Kochen bringen. Dann den Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 15 Min. quellen lassen.
4. Limette auspressen und den Saft mit 2 EL Soja Sauce, Honig und Sesamöl verrühren und abschmecken.
5. Romanasalatherz putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und unter den Reis mischen. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
6. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Mit Maggi Würzmischung 3 würzen. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise anbraten.
7. Avocado mit dem Dressing mischen. Salat und Reis in Bowls verteilen, darauf Hähnchen, Süßkartoffel und Avocado mit Dressing anrichten. Nach Geschmack mit Soja Sauce beträufeln und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 98 g

🕒 45 Minuten

⊕ 3 Portionen

Energie	835 kcal
Fett	33 g
Protein	35 g