



Teriyaki-Chicken-Bowl

Zutaten

- 100 g Basmatireis
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Mango
- 100 g rote Paprikaschote(n)
- 2 Stück Frühlingszwiebel(n)
- 100 g Karotten
- 40 g Babyspinat
- 2 TL Sesamkörner, geröstet
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 9 EL MAGGI Magic Asia Würzsauce Teriyaki
- 3 Stängel Koriander

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Mit 30 g (3 EL) Würzsauce 10 Min. marinieren.
3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und in 3 cm lange sehr feine Streifen schneiden. Babyspinat waschen.
4. Hähnchen in einer beschichteten Pfanne in Öl ca. 4-5 Min. goldbraun braten. Sesam zugeben.
5. Reis mit dem Hähnchen und den übrigen Zutaten in Bowls anrichten. Mit 6 EL MAGGI Magic Asia Würzsauce Teriyaki beträufeln. Mit Koriander dekorieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	85 g
Energie	572 kcal
Fett	10 g
Protein	33 g

🕒 18 Minuten

⊕ 2 Portionen