

Knobi Aioli Chicken Bowl



 30 Minuten Vorbereitung
 2 Portionen

Knobi

Aioli Chicken Bowl

1. Reis kochen

Reis nach Packungsanleitung garen.

Danach mit Limettensaft und etwas Salz abschmecken.

2. Hähnchen anbraten

Hähnchenbrust in Würfel oder Streifen schneiden.

Mit Öl, **Primabene® Knobi Aioli Gewürzzubereitung**, Salz und Pfeffer vermengen.

In einer Pfanne ca. 6–8 Minuten goldbraun braten, bis durchgegart.

3. Gemüse vorbereiten

Gemüse waschen, schneiden und bereitstellen.

4. Dressing anrühren

Mayonnaise (oder Joghurt) mit **Primabene® Knobi Aioli Gewürzzubereitung**, Zitronensaft, evtl. Honig und Wasser glatt rühren. Abschmecken – ggf. etwas mehr **Primabene® Knobi Aioli Gewürzzubereitung** für mehr Power.

5. Anrichten

In zwei tiefen Schalen den Reis als Basis verteilen.

Gemüse und gebratenes Hähnchen dekorativ darauf anrichten. Mit dem Kobi Aioli Dressing beträufeln.

Nach Belieben: Mit Sesam, Frühlingszwiebeln oder frischen Kräutern garnieren.

Variationen:

1. Vegetarisch: mit gebratenem Tofu oder Halloumi

2. Low Carb: statt Reis → Blumenkohlreis oder Salat

3. Crunch: mit gerösteten Cashews oder Erdnüssen

ZUTATEN

250-300 g Hähnchenbrust

1-2 TL

Knobi Aioli Gewürzzubereitung

1 EL

Oliveöl

Salz, Pfeffer

120 g

Reis oder Quinoa

1 TL

Limettensaft oder Reissessig

Prise Salz

Gemüse nach Wahl

3 EL

Für das Dressing

Mayonnaise oder griechischer Joghurt

1-2 TL

Knobi Aioli Gewürzzubereitung

1 TL

Zitronensaft

1 TL

Honig

1-2 TL

Wasser zum verdünnen



SCAN ME!

und entdecke weitere Rezepte