



Salat-Bowl mit Hühnchen, Reis, Avocado und Brokkoli

2 Portionen

Zutaten

| | |
|---------------------|------------------|
| 250 g Brokkoli | 2 EL Olivenöl |
| 100 g Reis | 1 Zitrone |
| 250 g Hähnchenbrust | 1 TL Senf |
| 2 TL Kokosöl | Salz, Pfeffer |
| 1 reife Avocado | Kresse |
| | 2 EL Kürbiskerne |

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und ca. 15–20 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen in etwas gesalzenem Wasser bissfest garen.

Währenddessen die Hähnchenbrust in einer Pfanne im Kokosöl scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen; anschließend in Streifen schneiden.

Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen.

Den Reis, die Brokkoli-Röschen und Hähnchenbrust in zwei Schüsseln anrichten und die Avocado in Streifen geschnitten darauf drapieren. Das Dressing darüber verteilen und mit Kürbiskernen und Kresse bestreuen.