

Styrian Chicken-Salad-Bowl



Hauptspeise
Rezeptart



50 Minuten
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit



Zutaten für 2 Portionen

2 Stk. Hühnerbrust
 ½ TL Rauchsalm
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 ½ TL Cayennepfeffer
 getrocknete Kräuter: je 1 TL Oregano,
 Thymian, Basilikum
 Sonnenblumenöl
 1 Tasse schwarzer Vollkornreis
 3 EL Walnusskerne, halbiert
 3 EL blanchierte Mandeln
 Salz
 1 kleine Dose Mais
 1 Stk. Paprika orange
 etwas Salatgurke, ungeschält
 4 Stk. mittelgroße braune Champignons
 12 Stk. Cocktailtomaten
 1-2 Stk. Jungzwiebel
 Salatmischung, zB Grazer Krauthäuptel,
 Rucola, Sauerampfer, Spinatblätter
 Petersilie gehackt

Soße:

150 g Soja-Mandelcreme fermentiert
 (Joghurtalternative)
 1 TL Honig
 2 EL Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer
 2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung

Zuerst den schwarzen Reis laut Zubereitung auf der Verpackung mit etwas Salz kochen, gegen Ende der Kochzeit Walnusskerne und blanchierte Mandeln zugeben und alles abkühlen lassen.

Währenddessen Rauchsalm, Paprikapulver, Cayennepfeffer und getrocknete Kräuter mischen und das Hühnerfleisch damit einreiben. Anschließend die marinierten Hühnerbrüste bei mittlerer Hitze in Öl beidseitig braten. Reis und Hühnerbrust sollten beim Servieren lauwarm oder kalt sein. Salat waschen und gut abtropfen lassen. Paprika in kleine Stücke schneiden und mit dem Mais vermischen – evtl. auch etwas Gurke würfelig schneiden und ebenfalls untermischen. Champignons blättrig schneiden, Jungzwiebel in feine Ringe und die Cocktailtomaten halbieren oder vierteln.

Für die Soße zuerst den Honig in Zitronensaft auflösen, mit Soja-Mandelcreme und Kürbiskernöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat in zwei großen Schüsseln („Bowls“) anrichten, geschnittenes Hühnerfleisch, Reis-Nussmischung und vorbereitetes Gemüse ansprechend darüber verteilen und mit der Soße üppig garnieren. Zum Schluss noch etwas gehackte Petersilie darüber streuen.

Tipp: Hühnerbrust und Reis kann am Vortag zubereitet werden denn diese Bowl eignet sich hervorragend als kaltes Mittagessen, auch „To Go“ für die Arbeit. Dazu die Soße aber extra verpacken und erst kurz vorm Verzehr zugeben. Wer einen besonderen sommerlichen Geschmacks-Kick möchte sollte bei der Soße anstatt Soja-Mandelcreme die Soja-Kokosalternative ausprobieren. Natürlich eignet sich auch einfaches Naturjoghurt (3,5 % Fett) als Basis.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch