

# Chicken- bowl



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 gegrillte Hähnchenteile vom Grillabend
- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Dose Mais
- ½ Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- 250 g Reis
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 g Rohkostsalat mit Weißkohl, Paprika, Karotte oder Rotkohl
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 EL Saure Sahne
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten – leicht abkühlen lassen und mit fein gehackter Petersilie verfeinern.
2. Außerdem die Hähnchenteile von Knochen befreien und das Fleisch in kleine Stücke zupfen.
3. Anschließend mit Olivenöl, fein geriebenem Knoblauch, Honig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver marinieren und kurz in einer Pfanne erhitzen.
4. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern sowie die Schale entfernen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Sauerrahm und einem Esslöffel Olivenöl pürieren.

## TIPP

Fleisch und Fisch nicht gemeinsam auf einem Rost grillen, da Fisch und Meeresfrüchte hitzeempfindlicher sind.

5. Zum Schluss den Reis als Basis in Schüsseln verteilen und das gezupfte Hähnchenfleisch, Avocadocreme, Rohkostsalat, Mais und Cocktailtomaten darüber verteilen.