

Griechische Bowl



Vorbereitungszeit 15 Min



Zubereitungszeit 30 Min



So wird's gemacht:

Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und 3 Sek/Stufe 5 zerkleinern. Gurken zugeben und 4 Sek/Stufe 4 zerkleinern. Joghurt, Frischkäse, Salz und Kräuter zugeben, 10 Sek/Stufe 4 vermischen und umfüllen.

Mixtopf spülen.

Wasser und Gemüsebrühe in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Reis einwiegen. Den Reis 20 Min/Varoma/Stufe 1 kochen lassen.

In der Zwischenzeit Hähnchen mit den Gewürzen, Öl und Honig würzen und in einer Pfanne scharf anbraten.

Gurken, Tomaten und Paprika in Stücke schneiden und beiseite stellen.

Nun den Reis mit dem Gemüse in einem Teller anrichten, Tzatziki darüber geben, das gebratene Hähnchen darauf verteilen und noch warm servieren.

ZUTATEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Gurken
- 250 g griechischer Joghurt
- 100 g Frischkäse
- Salz
- 1 TL getrocknete Kräuter
- 400 g Hähnchengeschnetzeltes
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 150 g kleine Tomaten
- 2 kleine Gurken
- 1 Paprika
- Oliven

Gutes Gelingen, Deine Melli