

Protein-Bowl mit Quinoa, Poulet und Hüttenkäse an Erdnuss-Soja-Dressing



Diese farbenfrohe Bowl mit Senf-Honig-Poulet, Avocado, Salat, Mango, Hüttenkäse und Kichererbsen ist reich an Vitaminen und natürlichen Eiweissquellen.

Proteinriegel, -Shakes oder -Joghurts ... Momentan wird fast alles, was nicht bei drei auf den Bäumen ist, mit zusätzlichem Eiweiss angereichert.

Wer auf den Protein-Zug aufspringen möchte, kann sich seine «Eiweissbomben» auch ganz einfach aus natürlichen Lebensmitteln zu Hause zubereiten. Dafür lediglich proteinreiche Zutaten kombinieren, in eine Schüssel – zu Englisch «bowl» – füllen und mit feiner Sauce vermischen: Schon steht ein wunderbares Zmittag oder Znacht auf dem Tisch. Vegetarier können Poulet übrigens problemlos durch Räuchertofu oder Lachs ersetzen, die ebenfalls viel Eiweiss enthalten.

Tipp: Bowls eignen sich wunderbar zur Resteverwertung. Kühlschrank auf – und alles in die Bowl gepackt, was an Resten übrig ist. Guten Appetit!

- 160 g Quinoa, in Bouillon gekocht; die Körnchen sollten noch Biss haben
- 140 g Süsskartoffeln, in Würfeln, in Salzwasser gegart oder gedämpft
- 140 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 4 EL Hüttenkäse
- 1 kleine Mango, in Stücken
- 1 Avocado, halbiert
- Einige Salatblätter
- 2 Pouletbrüstchen à je ca. 150 g
- Wenig Honig
- Wenig Sesam
- Wenig süsser Senf
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- Optional Microgreens oder Sprossen zur Deko

Zutaten Sauce

- 7½ gehäufte TL Erdnussbutter
- 5 EL Zitronensaft

- 2 EL Sojasauce
- 2½ EL Honig
- 3 EL Milch oder Wasser

1. Poulet trocken tupfen und in einer Bratpfanne in wenig neutralem Öl beidseitig scharf anbraten, danach auf kleinerer Stufe weiterbraten, bis es gar ist. Zwei Minuten vor Schluss das Fleisch mit Honig und süßem Senf bestreichen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen, dann wenden und den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen. Das Poulet sollte nun von Senf-Honig-Sauce umhüllt sein.

2. Das Fleisch in der noch warmen Pfanne beidseitig mit Salz & Cayennepfeffer bestreuen, im Honig wenden und zum Schluss mit Sesam bestreuen, leicht auskühlen lassen.

3. Alle Zutaten für die Sauce in einen Behälter geben und pürieren.

4. Bowls mit Quinoa und allen weiteren Zutaten befüllen, mit der Sauce beträufeln.

Zubereitungsdauer: circa 50 Minuten

Mehr Inspiration gefällig? Hier gibt's das [Rezept für eine süsse Protein-Bowl zum Frühstück](#)_____.

Jean-René Germanier Gally Assemblage Rouge AOC Valais

Dunkles Rubinrot mit violetten Reflexen. Sehr eleganter Duft nach schwarzen Kirschen und Pflaumen mit dezenten floralen Noten. Am Gaumen druckvoll, elegant, mit feinen Tanninen und komplexem Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen](#)_____ >