



Reis-Bowl mit Hähnchenspieß

Zutaten für 2 Schüsseln:

1/2 Tasse Basmati-Reis	1 Prise Chiliflocken (je nach Geschmack auch mehr)
1/2 kleine Landgurke (in dünne Scheiben geschnitten)	250 g Joghurt
1 Handvoll gelbe Cocktailtomaten (halbiert)	5 EL Olivenöl
1 Handvoll Cashewkerne (gehackt)	2-3 Zweige frischer Thymian
150 g Hähncheninnenbrustfilet	1 Schuss Zitronensaft
1 Karotte (geschält und gerieben)	Dukkah (Gewürzmischung)
½ Avocado (in Scheiben geschnitten)	Salz, Pfeffer
2 EL Honig	
1 Spitzpaprika (in feine Würfel geschnitten)	
1 Chilischote (mild, fein gehackt)	

Zusätzlich: Spieße, Grillpfanne

Zubereitung:

1. Nachdem Ihr alle Vorbereitungen getroffen habt, könnt Ihr die Spitzpaprika, die Chilischote, 2 EL Olivenöl und etwas Thymian in einer kleinen Schüssel zusammenmischen und beiseitestellen.
2. Nun müsst Ihr den Joghurt, 3 EL Olivenöl, etwas Thymian und Zitronensaft zusammenrühren. Schmeckt den Dip mit Salz und Pfeffer ab und stellt ihn zur Seite.
3. Für die Hähnchenmarinade vermischt Ihr Chiliflocken und Honig und wälzt die Innenbrustfilets darin. Danach spießt Ihr sie einfach auf.
4. Wascht nun den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gut ab. Anschließend kocht Ihr den

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de



Reis in der 1,5-fachen Menge Wasser mit einer guten Prise Salz in einem kleinen Topf auf. Gebt dann den Reis dazu und lasst ihn für zwei Minuten kochen. Nach dem Aufkochen auf niedrige Temperatur stellen und den Reis für 10 bis 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

5. Währenddessen könnt Ihr in einer Grillpfanne die Avocadoscheiben anbraten. Wendet die Scheiben vorsichtig, sodass sie nicht zerbrechen. Nehmt sie aus der Pfanne und legt sie auf einen Teller um sie kurz auskühlen zu lassen.
6. Jetzt gebt Ihr die Hähnchenspieße in die Pfanne und bratet sie für einige Minuten von allen Seiten gut an.
7. Sobald der Reis fertig ist, könnt Ihr ihn in zwei Schüsseln verteilen und mit Gurke, Tomaten, Cashewkernen, Karotte, Spitzpaprika-Chili-Mischung garnieren. Obenauf legt Ihr Euren Spieß und verteilt nach Belieben den Dip darauf. Wer mag verfeinert die Bowl zum Beispiel mit Dukkah.