

Quinoa-Bowl mit Hähnchen, Avocado, Gurke und Feta



Für 2 Personen

- 150 g Quinoa (oder brauner Reis)
- 6 Scheiben Herta Finesse Hähnchenbrust ofengebacken
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Avocado
- 50 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Sour Cream
- ¼ Salat-Gurke
- etwas Sonnenblumenkerne, Majoran (frisch oder getrocknet), Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Quinoa nach Packungsanweisung kochen und 5 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke und den Rucola waschen und ggf. die Stiele abzupfen. Avocado, Gurke und Herta Finesse Hähnchenbrust in Streifen schneiden und den Feta würfeln. Anschließend die Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel locker nebeneinander anrichten. Aus dem Olivenöl, der Sour Cream, Salz, Pfeffer und dem Majoran ein Dressing anrühren und es über die Bowl geben. Zum Schluss mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Gesamtgewicht (2 Portionen): 610 g

1507 kcal (247 kcal/100 g) 17 g Ballaststoffe
51 g Eiweiß 12,6 g Zucker
96,6 g Fett 3,8 g Salz
108,8 g Kohlenhydrate