



Protein Bowl

Zutaten für 2 Portionen

- 75 g Grünkern
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 g junger Spinat
- 2 EL Leinsamen
- ½ Zwiebel
- 1 Ei
- 100 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Karotte
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den gewaschenen Grünkern in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Grünkern zufügen und mit Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.
- Das Ei etwa 8 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, die Schale abpellen und in Scheiben schneiden.
- Das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets von jeder Seite etwa 6-8 Minuten braten.
- Möhren schälen und raspeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Spinat waschen und abtropfen lassen.
- Das Filet aus der Pfanne nehmen, in Leinsamen wenden und in Scheiben schneiden.
- Grünkern auf 2 Schüsseln verteilen. Filet, Spinat, Karotten und Ei darauf anrichten und servieren.