

MEDITERRANE BOWL

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 20 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 1 kg dreifarbiges Quinoa, gekocht
- 1,25 kg ganzgrüne Linsen, gekocht
- 1,5 kg gemischtes Gemüse
- 1,25 kg Cherrytomaten, halbiert
- 750 g Salatgurke, in dünne halbe Scheiben geschnitten
- 800 g rote Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 240 g Mandelsplitter
- 200 g gegrillte Hähnchenbrust mit Zitrone*, in Portionen von 60 g geschnitten
- 600 ml Sauce aus gerösteter roter Paprika

*Für die Zubereitung der Zitronen-Huhn-Marinade:

Mischen Sie folgende Zutaten:

60 ml Olivenöl

75 ml Zitronensaft

1 EL (15 ml) getrockneter Oregano

2 EL (30 ml) gepresster Knoblauch

½ TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Bereiten Sie für dieses Gericht einen Boden aus einer Basis von Quinoa, Linsen und Salat in Schalen vor. Bedecken Sie jede Schale gleichmäßig mit Tomaten, Gurke, roten Zwiebeln und Mandeln. Vervollständigen Sie jede Schale mit einer warmen Portion Huhn von 60 g und einem Schuß Sauce aus gerösteter roter Paprika.

Tipp vom Chef:

Um dieses Rezept auf ein höheres Niveau zu heben, können Sie einige Kapern hinzufügen oder auch die Sauce aus gerösteter roter Paprika durch süß-saure ersetzen, um das mediterrane Gefühl an die italienische Küste zu bringen.