

Poke Bowl mit knusprigem Hähnchen

Zubereitungszeit **25 Minuten**

Kalorien pro Portion **543**



Zutaten für 4 Personen

200 g Sushi-Reis
1 rote Zwiebel
50 ml eingelegte Tomatillos
50 ml Wasser
50 g Zucker
4 Hähnchenbrustfilets
3 EL Weizenmehl
2 TL Currypulver
1 Ei
200 g Paniermehl
1/2 Spitzkohl
2 Avocados
200 g Edamame-Bohnen
2 EL Kikkoman Sauce für Poke Bowls

1. Reis nach Packungsanweisung garen.
2. Etwas abkühlen lassen, dann auf 4 Schüsseln verteilen.
3. Zwiebel in Spalten schneiden.
4. Wasser, Essig und Zucker zum Kochen bringen und die Zwiebelspalten darin eine Minute köcheln lassen.
5. Die Hitze abschalten und Zwiebelspalten mindestens 15 Minuten im Kochwasser lassen.
Hähnchenfilets klopfen, um gleichmäßige Scheiben von ca. 1 cm Dicke zu erhalten.
6. Die Hähnchenfilets auf beiden Seiten mit Mehl bestäuben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Hähnchenfilets im verquirlten Ei und anschließend in Paniermehl wenden.
7. Hähnchen in Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten, überschüssiges Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und dann in Scheiben schneiden.
8. Edamame-Bohnen 1 Minute lang blanchieren.

9. Den Kohl in dünne Scheiben schneiden und mit der Kikkoman Sauce für Poke Bowls vermischen.
Avocados in Scheiben schneiden.
10. Kohl, Avocados, Edamame-Bohnen, eingelegte Zwiebeln und Hähnchen auf den Reis geben. Dazu extra Kikkoman Sauce für Poke Bowls und Limettenspalten als Beilage servieren.

Guten Appetit!