

Hühner Vitality Bowl mit Hirse und Kimchi-Gemüse

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.560 kJ / 362 kcal

Fett: **10,1 g** Eiweiß: **36,1 g**
Kohlenhydrate: **28,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

50 g	Hirse
200 g	Fisolen
	Salz
250 g	Hühnerbrustfilet
3 TL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
3 TL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
	Frisch gemahlener Pfeffer
1	Fenchelknolle
200 g	Kirschtomaten
2 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Hirse nach Packungsanweisung zubereiten. Die Fisolen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Schritt 2

Das Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in 1 TL erhitztem Sesamöl ca. 10 Minuten braten und mit der Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Den Fenchel (das Grün beiseitelegen) in feine Streifen schneiden oder hobeln und in 1 TL erhitztem Sesamöl 6-8 Minuten braten. Die Tomaten in Scheiben schneiden, in 1 TL erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten und mit 100 ml Wasser und der Kimchi-Sauce verrühren.

Schritt 4

Die Hirse mit dem Fenchel, den Fisolen und dem Hühnerfleisch in Bowls anrichten, mit der Tomaten-Kimchi-Sauce beträufeln, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.