

Poulet-Hirse-Vitality-Bowl mit 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	grüne Bohnen Salz
250 g	Pouletbrustfilet
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	Cherrytomaten
2 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

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

Schritt 2

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

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 Bohnen und dem Pouletfleisch in Bowls anrichten, mit der Tomaten-Kimchi-Sauce beträufeln, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.