

# Poulet-Hirse-Vitality-Bowl mit Kimchi-Gemüse

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

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1560 kJ / 362 kcal**

Fett: **10.1 g** Eiweiss: **36.1 g**  
Kohlenhydrate: **28.9 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

<b>50 g</b>	Hirse
<b>200 g</b>	grüne Bohnen Salz
<b>250 g</b>	Pouletbrustfilet
<b>3 TL</b>	Kikkoman geröstetes Sesamöl
<b>3 TL</b>	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack Frisch gemahlener Pfeffer
<b>1</b>	Fenchelknolle
<b>200 g</b>	Cherrytomaten
<b>2 EL</b>	Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi

## 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.