

Reis-Bowl mit Poulet und Zucchini

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'989 kJ / 475 kcal

Fett: **15 g** Eiweiss: **30 g**

Kohlenhydrate: **50 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 EL	Pflanzenöl
1	rote Zwiebel
0.5	Zucchini
150 g	Poulet Hackfleisch
1.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
0.5 TL	Paprikapulver, geräuchert
100 g	Zuckermais aus der Dose
100 g	Jasminreis
1 TL	Sesam
1 EL	Frühlingszwiebeln, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **1** rote Zwiebel - **150 g**

Poulet Hackfleisch - **1 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **0.5 TL** Paprikapulver,
geräuchert - **0.5** Zucchini

Gewürfelte Zwiebel und in Scheiben geschnittene
Zucchini in Pflanzenöl anbraten.

Poulet Hackfleisch, Kikkoman Sojasauce und
Paprikapulver hinzufügen. 3 bis 4 Minuten
weiterbraten, bis das Fleisch durchgegart und die
Zucchini leicht weich ist.

Schritt 2

100 g Zuckermais aus der Dose - **100 g** Jasminreis
- **1 TL** Sesam - **1 EL** Frühlingszwiebeln, gehackt -

0.5 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce

Reis nach Packungsanleitung kochen. Dann mit
Mais und der Hackfleisch-Zucchini-Mischung in
eine Schüssel schichten. Mit Sesam und
Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Kikkoman
Sojasauce beträufeln.