

# Rezept des Monats Juli: Energy Bowl

## Energy Bowl

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Vollkornnudeln
- 1 Avocado
- 150 g gegarte Rote Beete
- ½ Mango
- 100 g Brokkoli
- 400 g Hähnchenbrust
- 1 EL Rapsöl
- 300 ml Kokosnuss Milch



Curry Pulver / Curry Paste nach Wahl, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Den Brokkoli in einem Topf mit Salzwasser 10 Minuten auf kleiner Flamme dämpfen.

1/2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.

gekochte Rote Bete in Stifte schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis es gar ist. Mit ein wenig Salz würzen.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

Alles in einer Schüssel anrichten

### Sauce:

Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Dann die Sauce mit Currypulver und/oder Curry Paste, Salz und Pfeffer würzen.