

Reis-Bowl, Rahmspinat, Hähnchenstreifen, Kichererbsen

Für 4 Portionen

200 g Basmatireis	400 g Rahm-Spinat	215 g Kichererbsen, Dose
0,5 Zitrone	Paprikapulver	320 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	100 g Feta
Chiliflocken		

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Inzwischen Spinat nach Packungsanweisung auftauen.

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen.

Mit etwas Zitronensaft sowie Paprikapulver vermischen.

Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden und in 1 EL Rapsöl von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis in 4 Schüsseln füllen. Die Bowls mit Hähnchenstreifen, Spinat und Kichererbsen toppen.

Feta darüber bröseln und mit Chiliflocken bestreut servieren.

NN am 15. September 2026