



## Hawaii-Bowl mit Hähnchen

Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln klein schneiden. Den Knoblauch fein zusammen mit dem Ingwer fein hacken. Die Ananas in Stücke schneiden.

Das Fleisch in einer Pfanne anbraten. Ananasstücke, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazu geben und andünsten. Anschließend mit dem braunen Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen. Wer etwas Soße möchte kann noch Wasser dazu geben.

Den Reis in heißem Wasser garen. Pro Tasse Reis benötigt man 2 Tassen Wasser.

Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel aus der Schale lösen. In dünne Scheiben schneiden, die Limette halbieren und über den Avocadoscheiben ausdrücken. Die Wasabi-Nüsse im Mörser zerkleinern.

Etwas Reis in eine Bowl geben, das Fleisch dazu geben, ein paar Avocadoscheiben verteilen und anschließend mit den Nüssen und Sesam bestreuen.



### Zutaten für 4 Personen:

500	g	Hähnchenfleisch
1	Dose	Ananas (ca. 340ml)
2	Stk	Zwiebeln, rot
1	Stk	Knoblauchzehe
½	Bund	Frühlingszwiebeln
½	TL	Ingwer
50	ml	Sojasoße
1	EL	Zucker, braun
2	Tassen	Jasminreis
1	Stk	Limette
1	Stk	Avocado
20	g	Wasabi-Nüsse
1	EL	Sesam