

# Spargel-Bowl mit Hähnchenbrust und Avocado

---

 [lindchen.de/spargel-bowl/](https://lindchen.de/spargel-bowl/)

Janine\_H

June 9, 2022

## Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrust
- 2 reife Avocado
- 800 g Spargel, grün
- 2 Limetten
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce

## Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen
2. In einer Schüssel Olivenöl, Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren
3. Hähnchenbrust marinieren und 30 Minuten ziehen lassen
4. Spargel waschen und falls nötig im unteren Drittel schälen
5. Avocado halbieren und den Kern entfernen
6. Avocadohälften mit einem Löffel von der Schale lösen und in Scheiben schneiden
7. (Grill)pfanne erhitzen und Hähnchenbrust 5-10 min. kross anbraten
8. Aus der Pfanne nehmen
9. Avocadoscheiben und Spargel ebenfalls einige Minuten braten, bis Röststreifen zu erkennen sind
10. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und alles zusammen in einer Bowl anrichten
11. Wer mag, würzt mit Sojasauce nach

Dazu passt Baguette, Minz-Joghurt oder Kräuterquark

[Download](#)