



# Spargel-Bowl mit Hähnchenbrust

PORTIONEN: 4 PORTIONEN

VEGETARISCH

WWW.LINDCHEN.DE

## Zutaten

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



## Zubereitung

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

**Lindchen**  
schmeckt