

Spargel-Hühnchen Bowl mit einer leichten Sauce-Hollandaise



diabetistauglich

gesund

Zutaten für 2 Portionen:

- Blattsalat
- weißer Spargel
- etwas Rucola
- 1 Hühnchenbrustfilet
- ½ Gurke
- 5 Radieschen
- 2 Kartoffeln
- Sesam
- Parmesan
- **Für die leichte Fake-Hollandaise-Sauce**
- 50 ml Rapsöl
- 2 Eigelb
- 150 g Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

So bereitest du die Hühnchen-Bowl zu

1. Wasche den Salat und verteile ihn auf 2 Tellern.

2. Schäle den Spargel und schneide ihn in Stücke. Koche ihn in Salzwasser für 5 Minuten.
3. Schäle auch die Kartoffeln, würfel sie und brate sie in etwas Olivenöl an. Würze sie mit einer beliebigen Kräutermischung oder einem Kartoffelgewürz.
4. Schneide das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke und brate sie in etwas Olivenöl. Würze sie mit Salz und Pfeffer.
5. Wasche die Gurke, den Rucola und die Radieschen und schneide sie klein.
6. Platziere alle Zutaten nebeneinander auf deinem Salatteller.

Bereite nun die Sauce zu:

1. Verrühre zuerst das Rapsöl mit dem Eigelb und dem Zitronensaft. Mische dann den Joghurt unter.
2. Gib die Sauce in einen kleinen Topf und erhitze sie. Schmecke sie mit Salz ab und verteile sie auf deiner Bowl.
3. Bestreue deine Bowl nun noch mit Sesam und gehacktem Schnittlauch oder Petersilie. Wer mag, der reibt noch etwas Parmesan darüber.

Lasst es euch schmecken.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

