

Grünkern-Bowl mit Hähnchen, Spargel und Erdbeeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Grünkern
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Currypulver
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Hähnchenfleisch
- 0.5 Bund grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10 g Sesam
- 30 ml Sojasoße
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Erdbeeren
- 1 TL Honig
- 150 g Tomaten
- 100 g Joghurt
- 1 Bio-Zitrone
- Nüsse und Samen

Grünkern über Nacht in Wasser einweichen. Am Folgetag das restliche Wasser abgießen und die eingeweichten Körner in Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, etwas Currypulver und frischem Knoblauch kochen. Auskühlen lassen.

Petersilie und Frühlingslauch waschen und putzen, die Petersilie hacken, den Lauch in Ringe schneiden. Beides unter den Grünkern mischen.

Hähnchenfleisch in einer Marinade aus Soja-Soße, klein geschnittenen Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Sesam wenigstens 2 Stunden ziehen lassen. Dann von beiden Seiten braten, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Spargel putzen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren und in einer Pfanne leicht anbraten.

Die Erdbeeren putzen, in Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Honig würzen. Tomaten in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Öl würzen.

Nüsse und Samen (z.B. Cashew, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Für die Soße den Joghurt mit dem Abrieb und Saft der Zitrone mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Anrichten:

Den gekochten Grünkern in Schüsseln geben. Spargel, Tomaten und Erdbeeren zu gleichen Teilen dazugeben. Das Hähnchenfleisch und die Joghurtsoße darübergerben und zum Schluss mit den gerösteten Nüssen und Samen bestreuen.

Sendung/Quelle: Visite
Sendetermin: 18.05.2021
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen