



Powerbowl mit Walnuss Pesto



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 623 kcal	Fett: 43 g
Eiweiß: 44 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6 g
Kohlenhydrate: 24 g	ungesättigte Fettsäuren: 37 g

Zubereitung:

Für das Pesto:

1. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben. Die Zutaten so lange zerkleinern, bis sie in feine Stücke geschnitten sind. Schalten Sie dann die Küchenmaschine ein und gießen Sie langsam das Olivenöl durch den Deckel ein. Wenn Ihre Küchenmaschine keine Öffnung im Deckel hat, nehmen Sie einfach den Deckel ab und geben Sie etwas Olivenöl nach und nach hinzu. Pürieren, bis das Olivenöl eingearbeitet ist. Dieses Pesto kann bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Für den Brokkoli:

2. Etwa 2 Teelöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Dann den Brokkoli hineingeben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli umrühren, um sicherzustellen, dass er bedeckt ist. Geben Sie dann 3 Esslöffel Wasser in die Pfanne, damit der Brokkoli dämpfen kann. Achten Sie darauf, den Brokkoli häufig umzurühren, damit er nicht anbrennt. Kochen Sie den Brokkoli, bis er weich ist, etwa 5-7 Minuten.

Für das Hähnchen:

3. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke. Dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Erhitzen Sie 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und geben Sie das Hähnchen hinein. Achten Sie darauf, dass die Pfanne nicht zu voll ist. Braten Sie das Hähnchen bei Bedarf schubweise. Es sollte etwa 2 Minuten pro Seite garen.

Für den Reis:

4. Kochen Sie den Reis nach den Anweisungen auf der Packung.

Zutaten für 4 Portionen :

Walnuss Pesto

- 750 g Spinat
- 90 g frisches Basilikum
- 70 g kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Nährhefe
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- 140 g brauner Reis
- Salz & Pfeffer

Brokkoli

- 1 Kopf Brokkoli
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten

Hähnchen

- 500 g Hühnerbrust
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten