Artikel vom 04.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 19:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fruchtige-haehnchen-bowl-mit-kuerbis-und-mango-1

# Fruchtige Hähnchen-Bowl mit Kürbis und Mango



Foto: IDG

**Zutaten (für 4 Personen):**

12 Hähnchenflügel

350 g Hokkaido-Kürbis

8 EL Olivenöl

1 TL brauner Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 TL Currypulver

200 g bunte Quinoa

300 g Rotkohl

3 TL Honig

2 EL Apfelessig

1 Avocado

200 g TK-Sojakerne

3 Stück Frühlingslauch

3 Mangos

1 kleine rote Chilischote

2 Limetten

½ Bund Petersilie

100 g geröstete Cashewkerne

**Zubereitung:**

Den Kürbis putzen, von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. Mit 4 EL Olivenöl,

Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hähnchenflügel mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Currypulver und ½ TL Salz vermengen. Alles zusammen im Ofen etwa 30 bis 35 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze garen.

Quinoa nach Packungsangabe kochen und auskühlen lassen. Den Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Honig, Essig und 2 EL Olivenöl vermengen. Die Avocado halbieren, vom Stein befreien, vierteln, die Haut abziehen und danach in Spalten schneiden. Die Sojakerne mit heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und abschütten. Den Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und würfeln. Limetten heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zwei Drittel der Mangos mit Chili, Honig und Limettensaft und -schale pürieren. Restliches Mangofruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Mango-Dip mit Petersilie und Salz würzen.

Alles an Gemüse und Quinoa in eine Bowl füllen, mit Hähnchenflügeln und Cashewkernen toppen und mit Mango-Dressing genießen.

*IDG*