

# Hähnchenbrust mit Rosenkohl



## GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in gleich dicke Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
3. Vom Rosenkohl die schlechten Blätter entfernen, den Strunk kreuzweise ca. 1 cm tief anschneiden und den Rosenkohl 5-6 Minuten im Salzwasser blanchieren. Anschließend abtropfen lassen.
4. Die Hälfte vom Öl in die Pfanne geben, die Schalottenwürfel mit dem Rosenkohl 2 Minuten anbraten, mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen und noch etwas ziehen lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.
5. Den Pfanneninhalt mit der Hähnchenbrust anrichten und mit dem Mais garniert servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Rosenkohl
- 200 g Hähnchenbrust
- 2 EL Mais, Konserve
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 2 TL Rapsöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz / Pfeffer



397 kcal  
Kalorien



17 g  
Kohlenhydrate



9 g  
Fett



60 g  
Eiweiß



13 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur scout