



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW - FAT - 1 PORTION

HÄHNCHENFLEISCH IN TOMATENSAUCE

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.
4. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke, Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 2 Minuten anbraten.
5. Die Tomaten mit dem Basilikum in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Honig nach Belieben würzen und mit einer Gabel zerdrücken. Alles noch 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.
6. Alles zusammen mit dem Reis anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

200 g Hähnchenbrustfilet

200 g Tomaten, Dose

25 g Vollkornreis

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

2 EL Petersilie, gehackt

1 TL Öl

0,5 TL Honig

1 EL Basilikum, gehackt

Salz

Pfeffer



416
Kalorien



31g
Kohlenhydrate



53g
Eiweiß



7g
Fett



4g
Ballaststoffe