



Rezept der Woche

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

HIGH - PROTEIN - 1 PORTION

HONIG-SENF-HÄHNCHEN MIT HIMBEEREN

ZUBEREITUNG

1. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und den Rest ca. 8 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
3. Senf, Essig, Öl, Honig mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Hähnchenfilet längs halbieren und mit der Marinade einpinseln. Den Rest für das Dressing aufbewahren.
5. Das Hähnchenfilet in einer erhitzten Pfanne 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann heraus nehmen und warm stellen.
6. Den Spargel mit dem Rest der Marinade in der gleichen Pfanne 2 Minuten anbraten und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
7. Den Pfanneninhalt mit dem Rucola, den Himbeeren und dem Hähnchenfilet anrichten, mit dem Pfannensud begießen und servieren.

ZUTATEN

250 g Hähnchenbrustfilet

200 g Spargel, grün

60 g Himbeeren

60 g Rucola

1 Schalotte

0,5 Knoblauchzehe

2 EL Weißweinessig

1 TL Honig

1 TL Senf

1 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer



441
Kalorien



18g
Kohlenhydrate



68g
Eiweiß



8g
Fett



7g
Ballaststoffe