



Rezept der Woche

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

LOW-FAT - 1 PORTION

HÄHNCHENBRUST MIT ZUCCHININUDELN

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden (wenn vorhanden mit einem Julienne-Schäler).
2. Das Hähnchenbrustfilet ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
4. Die Paprika entkernen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke 1 Minute scharf anbraten. Die Schalottenwürfel, Paprikastreifen und Zitronengraspaste hinzufügen und weitere 3 Minuten braten.
6. Zum Schluss die Zucchininudeln mit der Petersilie, dem Limettensaft, Frischkäse und der gekörnten Gemüsebrühe hinzufügen und noch 2 Minuten dünsten. Dann nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und servieren.

ZUTATEN

250 g Hähnchenbrustfilet
300 g Zucchini
1 Paprika, rot
0,5 Schalotte
30 g Frischkäse, 5 % Fett
1 TL Öl
1 TL Petersilie, gehackt
0,5 TL Zitronengraspaste
0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnt
1 TL Limettensaft
Curry
Salz
Pfeffer



474
Kalorien



19g
Kohlenhydrate



71g
Eiweiß



9g
Fett



9g
Ballaststoffe