



Rezept der Woche

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

HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

HÜHNERBRUST MIT KARTOFFELN & GEMÜSE

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.
3. Die Kartoffeln und Möhre schälen und in gleich dicke Scheiben schneiden.
4. Das Fleisch waschen und trocknen. Dann in gleich große Stücke schneiden und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Die Brühe mit dem Frischkäse, Zwiebel- und Knoblauchwürfeln und den Kräutern verrühren und in eine Auflaufform geben. Die Fleischstücke mit den Kartoffel- und Möhrenscheiben, sowie den Erbsen hinzufügen, den Mozzarella darüber verteilen und die Form auf der mittleren Schiene für 30-35 Minuten in den Backofen schieben.
6. Das fertige Gericht noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

ZUTATEN

150 g Hähnchenbrustfilet
100 g Erbsen, TK
100 ml Gemüsebrühe
75 g Pellkartoffeln
20 g Mozzarella, 45 % Fett, gerieben
1 Möhre
1 Schalotte
2 EL Frischkäse, 17 % Fett
1 EL Kräutermix
0,5 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Zitronensaft



485
Kalorien



31 g
Kohlenhydrate



54 g
Eiweiß



13 g
Fett



9 g
Ballaststoffe