

Hähnchenbrust auf Gemüsebett



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika entstielen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Hähnchenbrust mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln und mit dem Pesto bestreichen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten kurz und scharf anbraten. Anschließend die Knoblauchwürfel, den Rosmarin sowie den Honig dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten weiter braten.
4. Als nächstes die Paprika, Zwiebel und Zucchini hinzufügen. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence verfeinern. Auf niedriger Stufe für etwa 10 bis 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
5. Zum Schluss das fertige Gemüse mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und mit den Rosmarinstangen garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 Paprika, rot (ca. 155 g)
- 150 g Zucchini
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1/4 Knoblauchzehe
- 1 TL Pesto, rot
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz / Pfeffer



443
Kalorien



25 g
Kohlenhydrate



8 g
Fett



65 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

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

figur^{scout}