



Hähnchensalat



Zutaten

250 g	Drillings-Kartoffeln
400 g	Brokkoli
4	Knoblauchzehen
50 g	ungesalzene Erdnüsse
1 Packung	Falafelbällchen
1 EL	Olivenöl
350 g	Hähnchenbrustfilet
250 ml	Buttermilch
2 TL	Kurkuma
1 EL	Olivenöl
1	Ei
50 ml	Sojadrink
1 EL	Stärke
150 g	Magerquark
3 EL	Wasser
1	Knoblauchzehe
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
50 g	frischer Blattspinat
1	Zwiebel
1 EL	Himbeeressig
1 EL	Dattelsirup
1 EL	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 4151 kJ, 992 kcal, 80,6 g Kohlenhydrate, 90,2 g Eiweiß, 38,7 g Fett, 229 mg Cholesterin, 13 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

In diese Fitness Bowl kommt alles, was gesund und lecker ist: köstliche Falafel, krosse Ofenkartoffeln und knackiger Brokkoli mit angerösteten Erdnüssen. Dazu gibt es in Buttermilch und Kurkuma eingelegtes Hähnchen, das mit Ei, etwas Sojadrink und Stärke zu einer schmackhaften Frittata verarbeitet wird. Das Ganze wird auf einem Salatbett aus angemachtem Spinat und Zwiebeln serviert. Jetzt fehlt nur noch ein Klacks herzhafter Knoblauch-Quark-Dipp on top und schon kannst du loslegen und genießen.

Step 1:

Ganz zu Beginn heizt du den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Im Anschluss kochst du im Wasserkocher Wasser und setzt ebenfalls einen Topf mit etwas Wasser auf. Sobald das Wasser kocht, füllst du den Topf auf. Gib etwas Salz dazu.

Step 2:

Nun halbierst du die Drillingskartoffeln je nach Größe ein bis zweimal und gibst sie in das kochende Wasser. Schneide die Brokkoliröschen vom Strauch ab und gib sie zu den Kartoffeln. Blanchiere das Gemüse für 3 Minuten und gieße es im Anschluss durch ein Sieb ab. Gib die Kartoffeln auf ein Blech und den Brokkoli in eine Schüssel.

Step 3:

Jetzt kannst du vier Knoblauchzehen schälen und zu den Kartoffeln geben. Nimm dir eine kleine Pfanne und röste in dieser die Erdnüsse vorsichtig an. Wenn die Erdnüsse etwas Farbe bekommen haben, kannst du sie zum Brokkoli geben.

Step 4:

Zu den Kartoffeln kommen noch die Falafelbällchen. Nun kannst du alles mit Salz würzen und 1 EL Olivenöl dazugeben. Backe die Kartoffeln und die Falafelbällchen für 15 Minuten im Backofen.

Step 5:

In der Zwischenzeit kannst du das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. In einer Schüssel vermengst du nun das Hähnchen mit der Buttermilch. Würze anschließend mit Kurkuma und ausreichend Salz und Pfeffer.

Step 6:

In der gleichen Pfanne, in der die Erdnüsse geröstet wurden, erhitzt du nun 1 EL Olivenöl. Gib das Hähnchenbrustfilet mit der Buttermilch in die Pfanne und decke sie mit einem Deckel ab. Drehe die Hitze etwas zurück und gare das Fleisch für ca. 9 Minuten.

Step 7:

Für das Hühnchen schlägst du nun in einer Schale ein Ei auf und gibst etwas Sojadrink und Stärke dazu. Verquirlle alles miteinander und gieße die Mischung zum Hähnchen in die Pfanne. Schließe die Pfanne erneut mit dem Deckel und lasse die Eiermasse stocken.

Step 8:

Nun kannst du dir eine weitere Schüssel nehmen und in dieser den Dip anrühren. Dafür nimmst du den Magerquark und rührst diesen zunächst mit etwas Wasser glatt. Würze mit Salz und Pfeffer und reibe eine geschälte Knoblauchzehe hinein. Zum Abschluss gibst du etwas Paprikapulver dazu.

Step 9:

In der Zwischenzeit nimmst du dir eine weitere Schüssel und gib dort den gewaschenen frischen Blattspinat hinein. Schäle die Zwiebel und schneide die Hälfte der Zwiebel in feine Streifen und gib sie dazu. Für das Dressing gibst du etwas Himbeeressig, Olivenöl, Dattelsirup dazu und würzt nach Belieben mit Salz und Pfeffer.

Step 10:
Jetzt kannst du anfangen, die Fitness Bowl anzurichten. Dazu gibst du etwas vom Spinatsalat auf einen tiefen Teller. Nun nimmst du das Blech mit Kartoffeln und Falafel aus dem Ofen und legst einen Teil davon ebenfalls auf den Teller. Daneben legst du das Hähnchen-Omelett und etwas von dem Brokkoli. Toppe das Ganze mit einem Esslöffel Quark-Dip.

www.yumtamtam.de

Powered by 