



Rezept # 1

Hähnchenbrust mit Gemüse-Joghurtsalat auf gebackenem Kartoffelbrot



*Nährwertangaben je Portion:

440 Kcal
39g Eiweiß
43g Kohlenh.
11g Fett

*nur ungefähr Angaben und abhängig vom Produkt und den natürlichen Schwankungen.

Für 2 Portionen:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 200g Hähnchenbrust ▪ 400g Fettarmer Naturjoghurt ▪ ¼ Salatgurke ▪ ½ Paprika, | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 EL getrocknete Tomaten ▪ 120g Kartoffelbrot (4Scheiben a 30g) ▪ Salz / Pfeffer / Öl ▪ Schnittlauch / Petersilie ▪ Currypaste |
|---|--|

Den Ofen auf 150°C vorheizen.

Die Hähnchenbrust in kleine Streifen schneiden. Den Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden oder wenn vorhanden durch eine Knoblauchpresse drücken und die Hähnchenbrust mit der Currypaste einpinseln. (Wahlweise kann man auch jedes andere Fleisch nehmen oder es durch Fisch ersetzen.)

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrust braten bis sie gar ist. In der Zwischenzeit das Brot in den Ofen schieben (dauert ca. 3-7min). (Immer mal wieder nach dem Fleisch und Brot schauen!) Die Salatgurke, Paprika und die getrockneten Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Joghurt in einen angemessenen Behälter füllen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen und abschmecken.

Den Joghurtsalat auf das Kartoffelbrot verteilen und ein paar Streifen Hähnchenbrust darüber legen. Fertig...