



Hähnchen mit Gemüse

Vorgekocht als gesunde Mittagspause

Dieser Büro-Lunch macht satt und stärkt die Konzentration für den Rest des Tages. Sie können gleich mehrere Portionen zubereiten und haben damit an späteren Tagen eine leckere Mahlzeit griffbereit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 Hähnchenbrustfilet (300–400 g)
- 50 g Pekanüsse
- 100 g Brokkoli
- 100 g Paprika
- 4 Salatblätter (z. B. Kopfsalat)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 5 g frische Petersilie
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl (zum Braten)
- 2 verschließbare Aufbewahrungsbehälter mit jeweils 0,5–0,75 L Fassungsvermögen

So geht's

Die Zwiebeln und Karotten schälen und zusammen mit dem Brokkoli und der Paprika waschen und schneiden. Diese Zutaten mit etwas Brühe in einem verschlossenen Topf 15 Minuten lang garen. In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden und jede Seite in einer Pfanne mit Öl jeweils vier Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann die Pekanüsse ebenfalls nochmals für drei Minuten in der Pfanne rösten. Danach mit Salz abschmecken und alles abgetropft in dem Aufbewahrungsbehälter portionieren. Die Salatblätter am besten als „Bett“ für das Hähnchen nutzen. Wenn es abkühlt ist, die Dose in den Kühlschrank legen - griffbereit für den kommenden Morgen, wenn es ins Büro geht.

So gesund ist es

Hähnchenbrust gilt als eine der magersten Fleischsorten: Wenig Fett und dafür viel hochwertiges Eiweiß für starke Zellen. Mitsamt den Nüssen und dem Gemüse werden Sie mit wichtigen Mineralien und Vitaminen versorgt, das hält das Immunsystem fit. Dieses Mittagessen hält wach und es entlässt Sie ohne Völlegefühl in den Nachmittag.

Brennwert: 539kcal, Protein: 51,1 g, Kohlenhydrate: 14,8g, Fett: 29,4g (durchschnittlich pro Portion)