



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

High Protein Lunchbox mit Hähnchenbrust und Skyr-Käse

Meal Prepper aufgepasst! Ihr wollt Protein? Hier landet die geballte Eiweiß-Power in einer Box: Milde Skyr Käse-Minis toppen den knackig-bunten Mix aus frischem Blattspinat, knusprig gebratenem Brokkoli und fruchtiger Tomaten-Paprika-Salsa. Kerniger Quinoa, feinwürziger Koriander, frische Minze und knusprig gebratenes Hähnchenfilet mit fruchtig scharfer Chili-Ingwer-Honigmarinade mischen auch mit.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer ungeschält in dünne Stücke teilen und den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, den Honig hinzufügen und mit Salz und Chiliflocken würzen.

Schritt 2

Gemüse waschen und trocknen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Quinoa waschen und nach Packungsanleitung garen.

Schritt 3

Die Tomate halbieren und den Strunk entfernen. Das Kerngehäuse der Paprika herausschneiden. Tomate und Paprika würfeln. Die Petersilie grob hacken und die Limette auspressen. Alles mit einer Prise Salz zu einer Salsa vermengen.

Schritt 4

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Streifen der marinierten Hähnchenbrustfilets goldbraun braten. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und den Brokkoli darin 5 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Schritt 5



Zutaten

2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)

1 daumengroßes Stück Ingwer

2 Zehen Knoblauch

1 EL Honig

1 Prise Salz, Chiliflocken

2 Handvoll Baby-Spinat

200 g Brokkoli

120 g Quinoa, Tricolore

1 Tomate

0.5 gelbe Paprika

2 Stängel glatte Petersilie

0.5 Limette

115 g MILRAM Skyr Käse-Minis

frische Kräuter (Minze, Koriander) zum Garnieren

Die Skyr Käse-Minis halbieren. Den Spinat in eine Lunch Box geben und den Brokkoli, die Skyr Käse-Minis und die Salsa darauf verteilen. Quinoa und Hähnchenbrust hinzufügen und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2421/578

Fett (g): 13

Kohlenhydrate (g): 49

Eiweiß (g): 63