



30 Minuten

 Einfach

## POWER LUNCHBOX MIT HÄHNCHENBRUST UND GEMÜSE

Unsere Lunchbox mit saftig- zarter Hähnchenbrust und knackig-frischem Gemüse ist ein super Gericht zum Vorkochen und lässt sich überall mit hinnehmen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gemütlichen Picknick am Strand?

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Für unser Meal Prep Rezept zunächst Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili in feine Ringe schneiden und beides mit 1 EL Olivenöl mit dem Hähnchenbrustfilet vermengen. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

### SCHRITT 2

Den Couscous in eine weitere Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. 5 Min. beiseite stellen und quellen lassen. Die Zitronenschale abreiben und  $\frac{1}{2}$  Zitrone auspressen. Zitronensaft und -schalenabrieb mit 1 EL Olivenöl unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### SCHRITT 3

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und den Spinat grob zerteilen. Die Edamame in ein feines Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen um sie aufzutauen. Anschließend kalt abschrecken und mit Spinat und Gurke in ein Fach der Lunch Box geben.

### SCHRITT 4

Die Rote Bete mit etwas Saft im Blitzhacker pürieren. Mit Körnigem Frischkäse, Salz und Pfeffer verrühren und in die Lunch Box geben. Mit Sonnenblumenkernen und Kresse garnieren.



## Zutaten

2 Portionen

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Knoblauchzehe

1 kleine, milde Chili

2 EL Olivenöl

100 g Couscous

150 ml kräftige Gemüsebrühe

1 unbehandelte Zitrone

1 kleine Gurke

50 g Babyspinat

80 g Edamame, TK

150 g MILRAM Körniger Frischkäse

200 g Rote Bete, vorgegart

1 TL Sonnenblumenkerne

0.5 Bund Schnittlauch und Kresse

2 EL MILRAM Schmand

Salz, Pfeffer

## **SCHRITT 5**

Eine Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous und Hähnchenfilet ebenfalls in die Lunch Box geben.

## **SCHRITT 6**

Für das Dressing Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und die übrige Zitronenhälfte auspressen. Schmand, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und 1-2 EL kaltes Wasser verrühren. Das Dressing in ein separates Glas füllen, gut verschließen und zum Essen über den Salat geben. Fertig ist die saftig-gebratene Hähnchenbrust mit Gemüse.

## **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2659/635

Fett (g): 22

Kohlenhydrate (g): 48

Eiweiß (g): 53