



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

Leichter Hähnchenbrust Salat mit Graupen und Pfannengemüse

Salat mit Hähnchenbrust, Gemüse und Kräuterquark stellt ein leckeres und leichtes Mittag- oder Abendessen dar. Ideal auch fürs Meal Prepping!

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das Rezept Graupen mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und mit 2 l Wasser auffüllen. Nach Packungsanleitung in ca. 20 Min. gar kochen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und trocknen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Minze fein hacken. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke teilen und ca. 1 EL des Einlegeöls auffangen. Die Zitronenschale abreiben und ½ Zitrone auspressen. Alles mit den abgetropften Perlgraupen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

Brokkoli in Röschen teilen, die Zucchini in Scheiben schneiden und große Zuckerschoten halbieren. Für den Salat mit Hähnchenbrust zunächst Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin 3-4 Min. je Seite goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Schritt 4

Das Gemüse hinzufügen und weitere 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Hähnchenbrustfilets und dem Graupensalat in Portionen abpacken. Mit Kräuterquark zum Mittag oder Abendessen genießen. Unser Hähnchenbrust-Salat-Rezept gesund zuzubereiten lohnt sich, denn es



Zutaten

2 Portionen

125 g Perlgraupen, mittelgroß

1 TL Gemüsebrühe

2 Frühlingszwiebeln

3 Stängel Minze

50 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt

1 Zitrone

Salz, Pfeffer

250 g Brokkoli

200 g Zucchini

100 g Zuckerschoten

1 EL Olivenöl

2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 120 g)

100 g MILRAM Frühlingsquark

schmeckt nicht nur köstlich und eignet sich auch super als Meal Prep.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2738/656

Fett (g): 15

Kohlenhydrate (g): 61

Eiweiß (g): 47