

Mittagessen

# Hähnchenbrust mit Kartoffel-Bohnengemüse



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN



CA. 30 MINUTEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 470 kcal

Kohlenhydrate: 54 g

Proteine: 44 g

Fette: 9 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Kartoffeln (ungekocht)
- 100 g grüne Bohnen (TK oder frisch)
- 150 g Hähnchenbrustfilet (roh)
- 60 g Zuckerschoten
- 10 g Sojasprossen
- 5 ml Olivenöl
- 15 ml Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
Edelsüß



## Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Die Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten blanchieren. Die Sojasprossen gründlich unter kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in Würfel schneiden, Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust anbraten und mit Paprikapulver würzen. Dann die Bohnen dazugeben. Zum Schluss 1-2 Minuten die gewaschenen Zuckerschoten und Sojasprossen mitgaren. Alles gut würzen und mit Sojasauce ablöschen. Dann zusammen mit den Kartoffeln auf einem Teller servieren.

**Hinweis:** Was das Gericht so gesund macht? Grüne Bohnen zum Beispiel! Die fast fett- und cholesterinfreien grünen Superhelden bieten wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, sind eine pflanzliche Eiweißquelle und haben außerdem einen sehr hohen Ballaststoffgehalt, welcher uns dabei unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel zu halten und unseren Stoffwechsel fördert. Daneben sind Zuckerschoten eine tolle Provitamin A - Quelle, was sich positiv auf unsere Haut und Sehkraft auswirkt und sie verursachen in ihrer frischen Form auch keine Blähungen. Auch Sojasprossen sind toll für die Gesundheit, denn sie enthalten unter anderem relativ hohe Mengen Vitamin C, verschiedene B-Vitamine, Magnesium, Zink und und und... Allemaal Grund um öfters zu diesen Gemüsesorten zu greifen, oder?

**Abend-Variante:** Lass einfach die Kartoffeln weg, nimm mehr Hähnchenbrust und füge mehr Gemüse (z.B. Paprika, Champignons, etc.) deiner Wahl hinzu.