

News März 2018

LOW CARB PALEO – geringer Aufwand & Nährstoffe!

Hähnchenbrustfilets mit Limetten-Koriander-Kruste

Für eine bewusste und kohlenhydratarme Ernährung ist Geflügelfleisch genau die richtige Wahl! Mit diesem Rezept erhältst du eine eiweißreiche, optimale Sporternährung reich an Vitalstoffen und ideal für den Muskelaufbau und -erhalt. Viel Spaß beim Brutzeln.

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
Salz
Pfeffer
1 Limette (unbehandelt)
1 Zitrone (unbehandelt)
1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
200 g gehackte Mandeln
Chilipulver



Zubereitung

1. Den Backofen auf 140 Grad Umluft bzw. 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette und Zitrone waschen, trocknen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen.

2. Koriander waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Knoblauch, Mandeln, Koriander sowie den Saft der Limette und Zitrone zusammen mit der Butter pürieren.

3. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets nebeneinander in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit der Limetten-Koriander-Masse bestreichen und bei 140 °C Umluft für 15 Minuten garen.

4. Kurz herausnehmen und den Grill am Ofen einschalten (wer keine Grillfunktion hat dreht den Ofen auf 200 Grad hoch). Wenn der Ofen hochgeheizt ist, dass Huhn nochmal für 5 Minuten nachziehen, bis die Kruste schön braun ist.

Energie: 559g kcal / 25%

Eiweiß 42 g / 77%

Fett 39 g / 52 %

Kohlenhydrate 5 g / 2%

Vitalstoffe: Vitamin A 126 yg / 16%

Vitamin C 29,5 mg / 37%

Calcium 80,7 mg / 10%

Magnesium 162 mg / 43%

(Werte entsprechend dem mittl.

Tagesbedarf Männer/Frauen nach Referenzwerten D-A-CH)

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081

MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de