Proteinreiche Geflügel-Kost

Die große Hähnchen-Diät

Abnehmen mit viel Eiweiß

Hähnchengerichte schmecken nicht nur wahnsinnig lecker – mit Geflügel kann man sogar leicht abnehmen und mit etwas Sport schnell fettverbrennende Muskeln aufbauen. Und so funktioniert es:

› Gute Inhaltsstoffe
Das leckere helle Hähnchenfleisch enthält **sehr wenig Fett, dafür aber viel Eiweiß.** Dieses kurbelt den Stoffwechsel und damit auch die Fettverbrennung an. Zudem unterstützt das Eiweiß den Muskelaufbau.

› Lange sättigend
Die kompakten tierischen Eiweiße in Geflügelfleisch machen außerdem **lange satt und verhindern Heißhungerattacken.**

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

408 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Kochzeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Hähnchenspieße

- 1 rote Paprika, 2 rote Zwiebeln
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 5 EL Öl, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 300 g Kirschtomaten, 50 g schwarze Oliven
- etwas Salz und Pfeffer, 2 TL gemischte Kräuter nach Wahl (oder wahlweise 1 Beutel fertige Salatsoße z. B. von Knorr)

1 Paprika in Stücke schneiden. Eine Zwiebel fein hacken, die andere in große Stücke schneiden. Hähnchenbrust waschen und in Würfel schneiden.

2 Zwei Esslöffel Öl, Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. Hähnchenfleisch mit der Marinade mischen und beiseitestellen. Tomaten waschen und halbieren. Oliven halbieren. Kräuter und je 3 EL Wasser sowie Öl mischen und zu den Tomaten, den Oliven und der gehackten Zwiebel geben.

3 Hähnchenfleisch, Paprika und Zwiebel auf lange Holzspieße stecken. Auf einem Grill oder in der Pfanne ca. 15 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Zwischendurch mit der restlichen Marinade bestreichen. Hähnchenspieße mit dem Tomatensalat servieren.

264 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

Brokkoli-Hähnchen

- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel, 200 g Brokkoli
- 1 EL Mandelblättchen
- je 1 EL Öl und Estragon
- 1 EL Crème légère, Pfeffer und Salz
- 0,2 l Weißwein, 250 ml fettreduzierte Milch

1 Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die größeren Brokkoliröschen zerteilen.

2 Brokkoli bissfest garen, in einem Sieb abgießen. Mandelblättchen ohne Fettzugabe in einer Pfanne goldgelb rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

3 Hähnchenbrust anbraten, würzen, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel im restlichen Bratfett dünsten. Mit etwas Weißwein und Milch ablöschen. Stattdessen kann auch 1 Pck. „Knorr Puten-Geschnetzeltes" benutzt werden. Crème légère und Kräuter einrühren, Fleisch sowie Brokkoli dazugeben und kurz erhitzen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Kochzeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Kochzeit: ca. 60 Minuten
Schwierigkeit: einfach

395 kcal p. Portion

Eintopf mit Hähnchen

- 600 g Kartoffeln
- je 2 Tomaten / Zwiebeln
- 400 g Möhren
- 400 g grüne Bohnen
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 400 g Hähnchenbrust
- 3 EL Öl (z. B. von Rama)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

1 Zwiebeln fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Möhren, Bohnen, Kartoffeln waschen. Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln würfeln. Paprikaschoten halbieren und in Würfel schneiden.

2 Hähnchenbrustfilet würfeln und in etwas Öl von allen Seiten anbraten. Zwiebel hinzufügen und rösten. Restliches Gemüse dazugeben und mit Gewürzen abschmecken.

3 Kräuter hinzufügen und alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 45 Minuten schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Vorbereitung: ca. 25 Minuten
Kochzeit: ca. 10 Minuten
Schwierigkeit: einfach

293 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

Leichter Hähnchensalat

- je 250 g Hähnchenbrustfilet und Kürbisfleisch
- 150 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 150 g gemischter grüner Salat
- 4 EL Öl, Salz, Pfeffer
- versch. Kräuter wie Schnittlauch

1 Hähnchenbrust in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, würzen, herausnehmen, abkühlen lassen, klein schneiden.

2 Kürbis in Würfel schneiden und rundherum anbraten. Tomaten halbieren. Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Salat in mundgerechte Stücke teilen.

3 Aus etwas Öl, Salz, Pfeffer und 3 El Wasser oder wahlweise einer Packung fertiger Salatsoße (z. B. von Knorr) ein Dressing herstellen. Alles zusammen anrichten.

Fotos: Unilever Gruppe rezeptundbild.de