

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
523 kcal

KOHLENHYDRATE
14,6 g

FETT
20,1 g

EIWEISS
69,3 g

BALLASTSTOFFE
2,3 g

Mittagessen

Schnelles Pulled Chicken mit Salat & Feta

Zubereitung (35 Min.)

1. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
Das Filet einmal längs durchschneiden.
2. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Öl erhitzen und das Filet von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Dann mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und ein wenig Chili nach Belieben würzen. Das Huhn mit der Brühe aufgießen und das Lorbeerblatt sowie die Zwiebelringe hinzufügen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Feta zerbröseln und den Salat waschen und trocknen.
4. Den Orangensaft mit dem Honig, Balsamico und Öl zu einem Dressing vermischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit der Kresse und dem Feta vermengen.
5. Das Dressing über den Salat geben.
6. Anschließend das Hähnchen herausnehmen, an den Fasern entlang zerrupfen und noch einmal aufkochen lassen. Dann das Fleisch auf dem Salat anrichten und genießen.

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet
100 g Kopfsalat
100 g Feta 9 % Fett
350 ml Hühnerbrühe
1 EL Olivenöl
3 TL Balsamico, weiß
1 EL Kresse
1/2 Zwiebel, rot (ca. 45 g)
1/2 TL Honig
2 EL Orangensaft
Salz
Pfeffer
Chili
Lorbeerblatt
Paprikapulver