

Gesund, lecker und gut für die Seele

Rezepte nicht nur für Sportler

Kapitel: Sportrezepte

Gesund, lecker und gut für die Seele

Vorwort und Einführung

vielen Dank, dass Du Dir diese Rezeptsammlung ansiehst und hier gesunde und leckere Sachen findest. Es sind aber auch Rezepte dabei, die einfach gut für die Seele sind und uns quasi mal sündigen lassen. Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben und für unseren Körper. Mir persönliche sind Diskussionen über irgendwelche Ernährungsformen manchmal zu krass und einseitig. Wir sollten uns nicht geißeln lassen durch das, was wir Essen und in welchen Mengen.

Ich bin Trainer und kein Koch. Ich biete in persönlichen Trainingsplänen und Sportcamps Reize für den Körper, die meine Sportlerinnen und Sportler in Wettkämpfen besser werden lassen. Diese geforderte Leistung benötigt Energie, die aus Kohlehydraten und Fetten geliefert werden sollten. Daher findest Du hier kaum Rezepte, die an diesen Quellen sparen.

Ich unterteile meine Rezepte in drei Kategorien. Alltag, Ruhewoche und Sport. Alltag geht immer, sportliche Rezepte sind besonders reich an Eiweiß oder Kohlehydraten. Diese eignen sich vor oder nach dem Sport zum Auffüllen der Energiespeicher. Auf Prozentangaben des täglichen Bedarfs verzichte ich bewusst, da diese von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Errechnet Euren Grund- und Tagesbedarf gerne aus oder meldet Euch bei mir. Abschluss sind die Ruhewoche-Rezepte, mit weniger Kalorien und Eiweiß.

Vor allem bitte ich Euch, dass Ihr Euch Zeit für die Vorbereitung und Zubereitung nehmen solltet. Macht das mit bzw. für Eure Partnerin oder Euren Partner. Diese geben Euch viel Zeit für den aufwendigen Sport, gebt mit einem gemeinsamen Essen etwas Zeit und Dankbarkeit zurück. Und denkt in dieser Zeit mal nicht an das Auswerten von Daten. Hier ist egal, wie hoch der Puls war und wie lange die Einheit gedauert hat.

In diesem Sinne: Guten Appetit, viel Freude bei der Vorbereitung und dem gemeinsamen Genuss.

Guten Appetit

P.S. Alle Rezepte sind zwar von mir gekocht, aber nicht aus meiner Feder. Danke an viele Webseiten, z.B. Rewe-Rezepte & Co. sowie die Specials und Lieblingsessen von meiner Mutter, meiner Frau, meinem Schwiegervater und vielen Freunden. Es gab viele inspirierende Momente beim tollen gemeinsamen Kochen.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Bunter Nudelauf mit Hackbällchen

Kategorie: Sport

Zeit: 60 min



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 250g gemischtes Hackfleisch
- 1EL Tomatenmark
- 1EL Olivenöl
- je 0,5 Zucchini und Paprika
- 1 Möhre
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- 200g Fusilli oder andere Nudeln
- 50g Mozzarella
- Salz, Pfeffer, Öl, Zucker, Paprikapulver edelsüß

Guter Nährwert, Vegetarisch

Zubereitungszeit:

- 30 min Arbeitszeit
- 30 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 950 kcal
- 50g Eiweiß
- 30g Fett
- 118g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte mit dem Hackfleisch und 1 EL Tomatenmark vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Hackbällchen formen. In etwas Öl von allen Seiten anbraten.

Zucchini und Paprika waschen. Von der Paprika das Kerngehäuse entfernen. Möhren schälen. Alles in feine Würfel schneiden. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Das Gemüse zugeben und mitbraten. Mit Salz würzen. Die stückigen Tomaten und 1 EL Tomatenmark zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Nudeln nach Packungsangabe sehr bissfest kochen. Abgießen und zusammen mit der Gemüsesoße und den Hackbällchen in eine Auflaufform setzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Nudelaufbau verteilen. Im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten überbacken. Mit Basilikum bestreut anrichten.

Wissenswert:

Tomaten bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und enthalten kaum Kalorien. Mit 13 Vitaminen, darunter besonders viel Vitamin C, und 17 Mineralstoffen zählen sie zu den gesündesten Gemüsesorten. Selbst gekocht enthalten sie noch wertvolle Inhalte wie den roten Farbstoff Lycopin.

Mozzarella gilt als gesunde Käsesorte. Dies liegt vor allem daran, dass der weiche Filata-Käse, der traditionell aus Büffelmilch hergestellt wird, besonders geringen Fettgehalt hat. Zudem kann er mit einem hohen Proteingehalt aufwarten und enthält eine Reihe von B-Vitaminen sowie die Vitamine E und A.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Gebratene Hühnerbrust auf Spinat

Kategorie: Sport

Zeit: 50 min



Zutaten für 2 Personen:

- 300g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 Bio Zitronen
- 2 Bio Hähnchenbrustfilets
- 2EL Erdnussöl
- 2 Schalotten
- 25g Süßrahmbutter
- 50ml Weißwein (trocken)
- 100g Schlagsahne
- 1 Zehe Knoblauch

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Glutenfrei

Zubereitungszeit:

- 30 min Arbeitszeit
- 20 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 690 kcal
- 53g Eiweiß
- 48g Fett
- 9g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Backofen auf 120°C Ober- / Unterhitze vorheizen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen (oder auftauen lassen). Zitronen waschen. Die Schale der Zitronen abreiben, die Hälfte des Zitronenabriebs mit Olivenöl, schwarzem Pfeffer und Salz verrühren.

Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Zitronen-Pfeffer-Öl einpinseln. Fleisch im vorgeheizten Backofen ca. 15 -20 Minuten fertig garen.

Währenddessen für die Zitronensoße Schalotten schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Den Saft einer der Zitronen auspressen und mit Weißwein über die Schalotten gießen. Auf etwa die Hälfte einkochen lassen, dann die Sahne dazu geben und nochmals kurz einkochen lassen. Zum Schluss den restlichen Zitronenabrieb zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch schälen und zerdrücken. 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben und Spinat darin zusammenfallen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden. Den Spinat auf Tellern anrichten, die Hühnerbrustscheiben darauf setzen und mit der Zitronensoße umgießen.

Wissenswert:

Spinat bietet viel in Bezug auf den Vitamingehalt. Insbesondere ist das Blattgemüse eine fantastische Quelle für Beta-carotin, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B2. Auch der Mineralstoffgehalt ist mit Eisen, Magnesium und Kalium hoch.

Dass man Spinat nicht nochmal aufwärmen darf, ist übrigens nur ein Mythos. Es ist gar kein Problem, wenn du Reste am nächsten Tag isst. Wichtig ist nur, dass er bis zum Erwärmen im Kühlschrank gelagert wird

Gesund, lecker und gut für die Seele

Buletten-Auflauf

Kategorie: Sport

Zeit: 75 min



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brötchen (altbacken)
- 1 Zwiebeln
- 400g Hackfleisch
- 1 kleines Ei
- 1 Kohlrabi
- 400g Champignons
- 0,5TL Mehl
- 50ml Weißwein
- 100ml Gemüsebrühe
- 100g Schlagsahne
- 50g Gouda Holland mittelalt

Senf, Salz, Pfeffer, Petersilie, Öl

Eiweiß und Fettreich, Kohlehydratarm

Zubereitungszeit:

- 45 min Arbeitszeit
- 30 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 942 kcal
- 57g Eiweiß
- 72g Fett
- 19g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Brötchen in einer Schüssel im Wasser einweichen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und 2 EL zum Garnieren beiseitelegen.

Brötchen ausdrücken und mit der Hälfte der Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch, Ei, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verkneten. Mit nassen Händen ca. 8 Buletten aus der Hackfleischmasse formen.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten und herausnehmen.

Kohlrabi schälen, halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden, Champignons putzen und halbieren. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Kohlrabi darin anbraten. Restliche Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Brühe und Sahne zugeben, aufkochen und 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buletten in einer Auflaufform verteilen. Kohlrabi-Pilz-Rahm darüber geben. Käse reiben und darüber streuen. Im auf 160 Grad Umluft vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten überbacken. Mit etwas Petersilie bestreuen.

Wissenswert:

Champignons, fett- und kalorienarm, sind schlanken Begleiter bei vielen Gerichten. Sie sind reich an Vitamin D, B-Vitaminen, Kalium, Selen und Kupfer.

Der Einfachheit halber und wenn der Hunger groß ist und die Zeit knapp, können auch fertige Buletten genommen werden.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Rosenkohl-Bratwurst-Pfanne mit Gnocchi

Kategorie: Sport

Zeit: 40 min



Zutaten für 2 Personen:

- 250g frischer Rosenkohl
- 250g braune Champignons
- 1 Schalotte
- 2 Bratwürste
- 25g Mandelblättchen
- 1EL Rapsöl
- 400g Gnocchi
- 200ml Schlagsahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:

- 25 min Arbeitszeit
- 15 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 945 kcal
- 42g Eiweiß
- 48g Fett
- 92g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Rosenkohl putzen, dazu jeweils Strunk dünn abschneiden und äußere Blätter entfernen. Rosenkohl je nach Größe halbieren oder vierteln. Pilze putzen, Stielansätze dünn abschneiden und Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotten fein würfeln. Bratwürste in dünne Scheiben schneiden.

Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett rundum hellbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Öl in die noch heiße Pfanne geben und Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze rundum hellbraun anbraten. Bratwürste, Pilze und Schalotten zugeben und mitbraten.

Gnocchi zugeben und 4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sahne angießen. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Mandeln bestreuen und servieren.

Mit der Bratwurst kannst Du am Geschmack „spielen“, ich habe eine Wildbratwurst genommen!

Wissenswert:

Rosenkohl enthält viel Vitamin A und C und ist reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Außerdem sind Glukoseinolate enthalten, eine Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken sollen.

Champignons enthalten zum Beispiel die Vitamine D, B2, Biotin und Niacin sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor. Dabei fällt ihr Kaloriengehalt von 15 Gramm pro 100 Gramm kaum ins Gewicht.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Geröstete Radieschen mit Fisch

Kategorie: LowCarb
Sport

Zeit: 40 min



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Bund Radieschen
- 2 Knoblauchzehen
- 0,5 Bio Zitrone
- 4 Stück Kabeljaufilet (à 150 g)
- 1 Bund Petersilie (glatt)
- 2EL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer und Rapsöl

Sehr Proteinreich, laktose- und glutenfrei

Zubereitungszeit:

- 25 min Arbeitszeit
- 15 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 670 kcal
- 70g Eiweiß
- 32g Fett
- 25g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Radieschen waschen, trocknen und das Grün entfernen, dabei die kleinen, zarten Blättchen aufbewahren. Radieschen halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocknen und in halbe Scheiben schneiden.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Radieschen darin rundum anbraten. Knoblauch und Zitronenscheiben mitbraten. Bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten weiterbraten.

2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Kabeljau trocken tupfen und rundum salzen. Im heißen Öl anbraten und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5 Minuten braten.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Radieschen salzen. Ahornsirup zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Mit Kabeljau und Radieschenblättern anrichten. Dazu passt gerne ein Baguette (ggf. glutenfrei).

Wissenswert:

Kabeljau ist ein fettarmer Fisch reich an B-Vitaminen und Mineralien wie Kalzium, Phosphor und Jod. Darüber hinaus enthält er Kalium, Phosphor und fördert die Bildung von roten Blutkörperchen.

Radieschen sind kalorienarm und wirken dank ihrer Senföle antibakteriell. Sie sind reich an Vitamin C, Vitamin K und Eisen.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Spielfeld Pizza

Kategorie: Sport

Zeit: 40 min

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Blattspinat (frisch oder TK)
 - 1 Zwiebel
 - 1 Packung Pizzateig
 - 1 Glas Tomatensauce
 - 4 Scheiben Kochschinken
 - 2 Mozzarella
 - 2 Paprika (andere Farben!)
 - 4EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Rapsöl

Proteinreich

Zubereitungszeit:

- 25 min Arbeitszeit
- 15 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 1020 kcal
- 45g Eiweiß
- 46g Fett
- 115g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Den Blattspinat evtl. auftauen lassen und ausdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, dann den Spinat dazu geben und fünf Minuten dünsten. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Tomatensoße darauf verteilen, dann mit dem gekochten Schinken belegen. Den Mozzarella würfeln und darüber geben. Den Spinat darauf verteilen. Pizza für ca. 15 Minuten in den auf 220°C Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen schieben, bis der Boden knusprig ist.

Paprika waschen, entkernen und in je 11 gleichmäßige Würfel schneiden. Frischkäse etwas glatt rühren und in einen Spritzbeutel füllen.

Pizza aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen. Mit dem Frischkäse ein Spielfeld auf die Pizza spritzen, die Paprikawürfel als Spieler und Torwarte darauf verteilen. Beim Essen an die favorisierte Mannschaft denken.

Wissenswert:

Heute gehe ich mal nicht auf das gesunde im Essen ein, sei aber versichert, dass Gutes drin ist und das ein gutes Essen nach dem eigenen Sport und vor dem passiven Sport ist. Genieße die Pizza auch gerne als vegetarische Version ohne den Schinken.



Gesund, lecker und gut für die Seele

Seelachs auf Spinatbett

Kategorie: LowCarb
Sport

Zeit: 80 min



Zutaten für 2 Personen:

- 400g Seelachsfilets (TK)
- 500g Blattspinat (TK)
- 2 Schalotte(n)
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 200ml Schlagsahne 30 % Fett
- Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Proteinreich

Zubereitungszeit:

- 15 min Arbeitszeit
- 15 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 675 kcal
- 44g Eiweiß
- 48g Fett
- 14g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Lachs und Blattspinat am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Das ist schonend, spart Energie und die Lebensmittel verlieren nicht so viel Flüssigkeit.

Wie beim Fleisch gilt hier auch beim Fisch: Beide Seiten vom Fisch werden kurz heiß in einer Pfanne mit ein bisschen Öl angebraten. So schließen sich die Poren. Danach bei geringer Temperatur weitergebraten. Lachs nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Parallel den Spinat im Topf laut Packungsbeschreibung erwärmen. Die Schalotte in kleine Würfel schneiden und diese mit 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Danach den warmen Spinat hinzufügen. Die Sahne zum Spinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat (ordentlich) würzen.

Spinat mit Lachs auf den Teller geben und je eine Zitronenhälfte über dem Fisch auspressen.

Wissenswert:

Seelachs ist eine gute Quelle für Eiweiß. Zudem ist er äußerst fettarm. Er liefert eine ganze Reihe von Vitaminen. Insbesondere die Vitamine B2 und B6 sind reichlich im Fischfleisch vertreten, auch Vitamin B3 enthält Seelachs in nennenswerten Mengen. Bei den Mineralstoffen sind es vor allem Kalium und Magnesium.

Spinat bietet viel in Bezug auf den Vitamingehalt. Insbesondere ist das Blattgemüse eine fantastische Quelle für Betacarotin, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B2. Auch der Mineralstoffgehalt ist mit Eisen, Magnesium und Kalium hoch.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Rosenkohl aus dem Ofen

Kategorie: Sport

Zeit: 90 min



Zutaten für 2 Personen:

500g Rosenkohl
0,5 große Zwiebel
100g Kochschinken
2 Eier
100g Sahne
125g Emmentaler

Salz, Pfeffer und Chiliflocken

Zubereitungszeit:

30 min Arbeitszeit
60 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

516 kcal
43g Eiweiß
33g Fett
11g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Den Rosenkohl in Salzwasser al dente kochen. Den Kochsud aufbewahren. Die Zwiebel und den Kochschinken in kleine Würfel schneiden. Den Emmentaler fein reiben.

In eine Auflaufform den al dente gekochten Rosenkohl mit den Zwiebeln und dem Schinken füllen und alles ein wenig vermischen.

Die Sahne mit den Eiern, dem geriebenen Emmentaler (davon ein wenig zum späteren Bestreuen aufbewahren) und mit einem Teil des Rosenkohlkochsuds mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und über die Mischung in der Auflaufform geben. Wenn ein paar Rosenkohlröschen nicht von der Sauce bedeckt sind, ist das okay, wenn es viele sein sollten, gibt man einfach noch etwas vom Gemüsesud dazu. Den übrig behaltene(n) Käse darüber streuen.

Die Form für ca. 50 Minuten in den auf 200 Grad mit Ober-Unterhitze vorgeheizten Backofen geben. Dabei Erfahrungswerte des eigenen Ofens beachten und nach 30 - 40 Minuten nachschauen.

Wenn der Auflauf schön gebräunt ist, aus dem Ofen nehmen.

Den Auflauf kannst Du gut so essen, es passen aber auch gut Salz- oder Pellkartoffeln dazu.

Wissenswert:

Rosenkohl enthält viel Vitamin A und C und ist reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Außerdem sind Glukoseinolate enthalten, eine Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen, die das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken sollen.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Zucchini-Hackfleisch-Pfanne

Kategorie: Sport Zeit: 35 min



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Hackfleisch
- 200g gehackte Tomaten
- 75g Feta

Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung:

Zucchini waschen und in gut 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Das Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt) und den Knoblauch zugeben und krümelig anbraten. Gehackte Tomaten zugeben und 10-15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zum Hackfleisch geben, vorsichtig unterrühren.

Feta zerbröseln, über die Zucchini-Hack-Pfanne streuen und noch für 1-2 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit:

- 15 min Arbeitszeit
- 15 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

- 680 kcal
- 48g Eiweiß
- 50g Fett
- 11g Kohlenhydrate

Wissenswert:

Zucchini enthält Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. Mit etwas 19 kcal /100 g sind sie sehr kalorienarm, jedoch vitamin- und mineralstoffreich. Am besten lässt man die Schale an der Zucchini, um all das Gute mitzunehmen.

Gesund, lecker und gut für die Seele

Hähnchen mit Kräutern vom Grill

Kategorie: Sport Zeit: 50 min



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets
250g Kartoffeln (festkochend)
0.25 Bund Thymian
0,5 Bund Petersilie
0,5 Knoblauchzehe
0.5 Bio Zitrone
1.5 Rispentomaten
0.5 Bund Rucola
50ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl

Zubereitungszeit:

30 min Arbeitszeit
20 min Koch- und Backzeit

Nährwerte pro Portion

500 kcal
70g Eiweiß
10g Fett
30g Kohlenhydrate

Zubereitung:

Kräuter waschen, trocken tupfen, Stiele entfernen und grob hacken.

Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Hähnchenfilets mit Zitronenscheiben und Kräutern füllen und mit Rouladennadeln zustecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Hähnchenfilets im vorgeheizten Grill 12-15 Minuten grillen. Dabei gelegentlich wenden.

Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Rucola putzen, waschen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brühe erhitzen. Essig und Öl zugeben und über die Kartoffeln gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomaten und Rucola unterheben.

Hähnchenfilets mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Wissenswert:

Hähnchenbrustfilet ist nicht nur extrem fettarm, sondern außerdem ausgesprochen reich an wertvollen und sättigenden Proteinen.

Mit Kartoffeln, Tomaten und Rucola haben wir ebenfalls Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen.