

A woman with long blonde hair, wearing a black sports bra, is shown in profile on the left side of the image, looking towards a plate of food. The plate contains a piece of roasted salmon with a herb garnish, a head of lettuce, and some sliced potatoes. The background is a soft-focus kitchen setting.

*17 sättigende,
frische Rezepte
fürs Mittag-
essen*

A close-up shot of a plate of fresh vegetables, including three bright red tomatoes, several green leafy vegetables like spinach, and a piece of roasted salmon.

FABIAN PRELL

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

[Zur Datenschutzerklärung](#)

Rezept #1: Eiweißbrot-Burger



Zutaten:

- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 reife Tomate
- 4 Scheiben Putenwurst
- 2 Scheiben einer Salatgurke
- etwas Kräuterfrischkäse
- frischer Basilikum

Nährwertangabe:

282 Kalorien
 29 g Eiweiß
 7 g Kohlenhydrate
 17 g Fett

Zubereitung:

Nimm zwei Scheiben Eiweißbrot (Rezept findest du hier) und bestreiche diese dünn mit Frischkäse.

Gib auf eine der bestrichenen Scheiben eine kleine Handvoll gewaschenen Feldsalat, zwei Scheiben einer geschnittenen Tomate und vier Scheiben Putenwurst.

Auf die Putenwurst gibst du nun die restlichen Tomatenscheiben, die beiden Scheiben der Salatgurke sowie frisch geschnittenen Basilikum.

Anschließend „klappst“ du den Deckel mit der zweiten Eiweißbrotscheibe zu.

Guten Appetit ☺

Tipp: der Eiweißbrot-Burger lässt sich gut in Frischhaltefolie einpacken und mit auf Arbeit nehmen.

Rezept #2: Strammer-Max alá Fabian



Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 3 Scheiben Koch-Hinterschinken
- 2 TL Butter
- Salz, Pfeffer
- paar Salatblätter, frischer Schnittlauch

Nährwertangabe:

509 Kalorien
 43 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 38 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine beschichtete Pfanne und gib einen TL Butter hinein. Brate bei halber Hitze die beiden Eier zu Spiegeleiern.

Bestreiche die beiden Eiweißbrot-Scheiben mit dem restlichen TL Butter und gib die gewaschenen Salatblätter darauf.

Auf die Salatblätter folgen nun die Schinkenscheiben.

Würze die Spiegelei mit Salz und Pfeffer und gib sie auf das belegte Brot.

Abschließend noch frischgeschnittenen Schnittlauch darüber streuen – fertig.

Tipp: ein Spiegelei ist fertig gebraten, sobald das Eigelb warm ist. Hierzu einfach mit der Rückseite eines Fingers das Eigelb leicht berühren.

Rezept #3: Feldsalat mit Ei und Senf-Dressing



Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 2 Hühnereier
- 10 g Pinienkerne
- 1 TL Senf
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Steviapulver, Kräuter nach Belieben

Nährwertangabe:

435 Kalorien
 17 g Eiweiß
 7 g Kohlenhydrate
 32 g Fett

Zubereitung:

Koche die Eier hart (dauert ca. 8 – 9 Minuten im leicht köchelnden Wasser). Wasche zwischenzeitlich den Feldsalat und lass ihn gut abtropfen.

Erhitze eine beschichtete Pfanne und röste bei 2/3 Hitze die Pinienkerne OHNE die Zugabe von Öl/Fett, bis sie geröstet sind.

Mixe das Dressing aus Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Stevia. Gib den Feldsalat in eine Schüssel, streue die gerösteten Pinienkerne und frischgeschnittene Kräuter darüber.

Pelle die Eier, schneide sie in Würfel und gib sie mit in die Schüssel. Zum Schluss gib das Dressing darüber und verrühre den Salat vorsichtig.

Lass alles 10 Minuten ziehen. Fertig.

Rezept #4: Hackfleisch-Küchla (Buletten)



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter
- Semmelbrösel

Nährwertangabe:

474 Kalorien
 38 g Eiweiß
 4 g Kohlenhydrate
 65 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib den TL Butterschmalz hinein.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie in die Pfanne und schwitze sie bei halber Hitze an.

Vermenge zwischenzeitlich in einer Schüssel das Rinderhackfleisch, Ei und Senf und würze es ordentlich mit Salz und Pfeffer. Gib nach Belieben frische Kräuter hinzu.

Gib die angeschwitzten Zwiebelwürfel mit in die Schüssel und vermenge alles. Binde nun die Masse mit etwas Semmelbrösel.

Forme kleine Buletten (bei uns in Franken nennt man Buletten „Küchla“) aus der Hackfleischmasse und brate sie in der bereits verwendeten Pfanne bei halber Hitze ca. 10 Minuten. Wende sie hierbei gelegentlich.

Tip: umso kleiner du die Küchla formst, umso schneller sind sie durchgebraten.

Rezept #5: Spiegelei-Bacon-Burger



Zutaten:

- 1 Hühnerei
- ½ TL Butter
- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 2 Scheiben Bacon (dünngeschnitten)
- 2 Scheiben Eiweißbrot
- 1 EL zuckerreduziertes Ketchup (Ketchup „light“)
- 1 EL Senf
- 1 EL Röstzwiebeln
- 1 großes Salatblatt
- Salz, Pfeffer
- frische Kresse

Nährwertangabe:

430 Kalorien
 28 g Eiweiß
 15 g Kohlenhydrate
 31 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und gib den ½ TL Butter hinein. Brate in der Butter das Spiegelei bei halber Hitze und brate neben dem Ei in der Pfanne die beiden Scheiben Bacon kross. Würze das Spiegelei mit Salz und Pfeffer.

Bestreiche die beiden Eiweißbrotscheiben mit dem Ketchup und dem Senf. Gib das Salatblatt darauf, gefolgt von dem Ei und den Röstzwiebeln.

Gib das fertige Hühnerei auf den Burger, darauf anschließend den Bacon. Garniere nun den Burger noch mit frischer Kresse.

„Klappe“ zum Schluss den Burger mit der zweiten Eiweißbrotscheibe zu.

Rezept #6: Flacher-Bauch-Wurstsalat



Zutaten:

- 200 g Geflügelwiener
- 2 reife Tomaten
- 3 Essiggurken (aus dem Glas)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Wasser
- 1-2 EL regionaler Essig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Steviapulver
- frischer Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Nährwertangabe:

437 Kalorien
 31 g Eiweiß
 16 g Kohlenhydrate
 29 g Fett

Zubereitung:

Schneide die Geflügelwiener in mundgerechte Stücke und gib sie in eine große Schüssel. Entferne den Strunk der Tomate und schneide sie in Streifen. Schäle die Zwiebel und schneide sie mit den Essiggurken in Ringe bzw. Scheiben.

Rühre ein Dressing aus dem Essig, Sonnenblumenöl und Wasser an und schmecke es mit Salz, Pfeffer und Stevia ab. Gib das Dressing in die Schüssel, vermenge den Wurstsalat gut und lasse ihn mindestens 30 Minuten ziehen.

Tipp: dazu passt sehr gut mein Eiweißbrot

Rezept #7: Hackfleisch-Zucchini-Pfanne



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Zucchini
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter nach Belieben

Nährwertangabe pro Portion:

652 Kalorien
 50 g Eiweiß
 9 g Kohlenhydrate
 44 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne, gib einen EL Olivenöl hinein und brate bei starker Hitze das gemischte Hackfleisch von allen Seiten an.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und gib sie mit in die Pfanne. Wasche und schneide die Zucchini und ¼ Paprika und gib sie mit in die Pfanne.

Wende alles mehrmals und drehe auf 1/3 Hitze zurück. Würze das Gericht mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Belieben.

Schäle den Knoblauch, würfel ihn klein und hebe ihn in der Pfanne mit unter.

Reibe zum Schluss den Parmesan mit in das Gericht und lasse es für eine Minute weiter ziehen.

Rezept #8: griechische Hackbällchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Schafskäse
- Semmelbrösel
- 5 Oliven
- 1 EL Olivenöl
- Griechische Kräuter, Salz, Pfeffer
- Paprika edelsüß

Nährwertangabe pro Portion:

465 Kalorien
 33 g Eiweiß
 1 g Kohlenhydrate
 35 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib einen EL Olivenöl hinein. Schneide den Schafskäse und die entkernten Oliven in kleine Würfel.

Würze das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, griechischen Kräutern und dem Paprikapulver. Gib die Olivenstücke mit in die Schüssel, vermenge die Masse und binde sie mit etwas Semmelbrösel.

Forme kleine Hackbällchen (sollten maximal 4 cm dick sein), drücke mit einem Finger ein Loch bis zur Mitte hinein und fülle die Hackbällchen mit dem Schafskäse.

Verschließe die Hackbällchen wieder mit der Fleischmasse und brate die Hackbällchen von allen Seiten scharf an und drehe dann die Hitze auf dem Kochfeld zurück.

Lass die Hackbällchen weitere 5 Minuten ziehen.

Tipp: die Hackbällchen können auch zusammen mit der Tomaten-Suppe gegessen werden

Rezept #9: Chili con Carne



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 50 g Mais (Dose)
- 100 g Kidneybohnen (Dose/Glas)
- ½ Zwiebel
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Avocadoöl
- 3 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprika rosenscharf
- Paprika geräuchert

Nährwertangabe pro Portion:

400 Kalorien
 32 g Eiweiß
 22 g Kohlenhydrate
 18 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne, gib 1 EL Avocadoöl hinein und brate das Hackfleisch bei hoher Hitze von allen Seiten an. Gib das Tomatenmark mit hinzu.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Drehe das Kochfeld auf ½ Hitze zurück und gib die Zwiebeln hinzu. Brate sie ca. 1 Minute mit und gib dann den Mais und die Kidneybohnen dazu.

Lass alles weitere 5 Minuten vor sich hin braten und gib dann die passierten Tomaten dazu. Drehe auf 1/3 Hitze zurück und schmecke das Chili mit Salz, Pfeffer und den beiden Paprikapulvern ab.

Tipp: dazu passt sehr gut ein oder zwei Scheiben Eiweißbrot

Rezept #10: Lachs mit Chinakohl-Curry



Zutaten:

- 100 g Räucherlachs
- 200 g Chinakohl
- ½ Zwiebel
- 100 g Creme legere (Dr. Oetker)
- 1 EL Olivenöl
- Frischer Dill
- Salz
- Pfeffer
- Curry

Nährwertangabe:

516 Kalorien
 27 g Eiweiß
 9 g Kohlenhydrate
 40 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib den EL Olivenöl hinein. Schäle und würfle die Zwiebel. Schwitze sie bei halber Hitze im Topf an.

Schneide zwischenzeitlich den Chinakohl in kleine Stücke und gib sie mit in den Topf. Schwitze sie weitere 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden an.

Schneide zwischenzeitlich den Räucherlachs in kleine Stücke und gib sie sowie die Creme legere mit in den Topf.

Verrühre alles gut und schmecke das Gericht mit Salz, Pfeffer und Curry ab. Wer mag kann auch gerne einen Schuss Fischsoße mit hineingeben.

Lass alles für 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen. Fertig.

Rezept #11: feuriger Bohneneintopf



Zutaten:

- 150 g Speck
- 150 g Rinderfleisch (bspw. Steak)
- 50 g Erbsen
- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 g Kidneybohnen (Dose oder Glas)
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Tabasco
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß, Kümmel

Nährwertangabe:

537 Kalorien
 41 g Eiweiß
 24 g Kohlenhydrate
 28 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen großen Topf und gib das Öl hinein. Schneide den Speck und das Rindfleisch in mundgerechte Stücke. Brate bei halber Hitze das Fleisch im Topf von allen Seiten an und gib die Erbsen und beiden Bohnensorten dazu.

Bestreue den Eintopf mit dem Paprikapulver und etwas Kümmel. Gib nun die passierten Tomaten hinzu, lasse alles weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und schmecke das Gericht mit Salz, Pfeffer und Tabasco ab.

Tipp: wenn du es gerne scharf hast, schneide eine getrocknete Chili-Schote ganz fein und gib sie mit in den Eintopf. Ich verwende [diese Chili-Schoten von Amazon](#).

Rezept #12: italienischer Thunfisch-Salat



Zutaten:

- ½ Kopfsalat
- 150 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- 1 Zwiebel
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL schwarzer Balsamico
- Salz, Pfeffer
- Stevia
- Frischer Basilikum

Nährwertangabe:

403 Kalorien
 41 g Eiweiß
 9 g Kohlenhydrate
 22 g Fett

Zubereitung:

Zupfe den Salat in mundgerechte Stücke und gib ihn in eine Schüssel voll Wasser. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in Halbringe. Wasche die Cocktailtomaten und halbiere sie. Schäle den Knoblauch und würfel ihn sehr fein.

Schleudere den Salat mit einer Salatschleuder trocken und gib ihn in eine Schüssel. Gib den Dosen-Thunfisch hinzu, die Zwiebel, Tomaten und Knoblauchzehe. Rühre in einem Becher das Dressing aus Olivenöl und Balsamico an und schmecke es mit Salz, Pfeffer und Stevia ab.

Gib das Dressing über den Salat und vermenge diesen gut. Gib frisch geschnittenen Basilikum darüber und lass den Salat 5 – 10 Minuten ziehen.

Rezept #13: Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing



Zutaten:

- 2 große Handvoll Feldsalat
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 gekochte Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1-2 EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Nährwertangabe:

485 Kalorien
 20 g Eiweiß
 26 g Kohlenhydrate
 32 g Fett

Zubereitung:

Putze und wasche den Feldsalat. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in Halbringe. Wasche die Cocktailtomaten und halbiere sie. Pelle die gekochten Eier, schneide sie in nicht zu dünne Streifen und gib sie mit den Tomaten und Zwiebel in die Schüssel.

Mixe das Dressing aus Senf, Honig, Balsamico und Öl und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Gib das Dressing über den Salat und lass ihn 10 Minuten ziehen. Schneide den Schnittlauch klein und gib ihn mit dazu.

Tipp: um gleichmäßige, schöne Scheiben bei den gekochten Eiern zu bekommen, verwende ich diesen [Eierschneider von Amazon](#).

Rezept #14: mexikanische Hähnchenpfanne



Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g Kidneybohnen
- 50 g Mais (Dose)
- 200 ml passierte Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 EL Avocadoöl
- Salz, Pfeffer, Chili gemahlen
- Paprikapulver geräuchert

Nährwertangabe:

623 Kalorien
 76 g Eiweiß
 30 g Kohlenhydrate
 18 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib 1 EL Avocadoöl hinein. Wasche und schneide die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke und brate sie bei 2/3 Hitze in der Pfanne von allen Seiten an.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie mit in die Pfanne und wende mehrmals das Bratgut. Gib nun die abgetropften Kidneybohnen und Mais hinzu und brate alles auf halber Hitze weiter.

Nach ungefähr 5 Minuten gibst du die passierten Tomaten mit in die Pfanne, schaltest auf 1/3 Hitze zurück und schmeckst die mexikanische Hähnchenpfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili ab. Lass alles weitere 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Tipp: verwende statt normalem Salz Rauchsatz. Das verleiht dem Gericht einen leicht, rauchigen Geschmack. Ich verwende [dieses Rauchsatz von Amazon](#).

Rezept #15: Tomate-Mozzarella-Salat mit Pinienkernen



Zutaten:

- 3 reife Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL schwarzer Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Basilikum

Nährwertangabe:

725 Kalorien
 30 g Eiweiß
 15 g Kohlenhydrate
 43 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine beschichtete Pfanne und röste bei halber Hitze die Pinienkerne von allen Seiten bis sie dunkelbraun sind.

Wasche die Tomaten und entferne den Strunk. Schneide die Tomaten in Streifen und gib diese in eine Schüssel.

Schneide den Mozzarella in kleine Stücke und gib ihn mit in die Schüssel. Würze den Salat mit Salz und Pfeffer und gib dann frischgeschnittenen Basilikum dazu.

Gib nun 1-2 EL Balsamico in die Schüssel und verrühre ihn gut. Gib nun das Olivenöl mit in den Salat und verrühre ihn erneut. Lass den Salat 5 Minuten ziehen und gib dann die gerösteten Pinienkerne mit hinein.

Tipp: achte darauf, eine beschichtete Pfanne zu verwenden. Ich nutze diese [Pfanne von Amazon](#).

Rezept #16: Garnelen-Paprika-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 250 g Garnelen
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt natur (3,5 % Fett)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter nach Belieben

Nährwertangabe pro Portion:

259 Kalorien
 28 g Eiweiß
 15 g Kohlenhydrate
 9 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und brate bei halber Hitze die Garnelen in einem EL Olivenöl an.

Wasche die Paprika, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Stücke.

Mixe das Dressing aus dem Joghurt, Senf und Honig und schmecke es mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Belieben ab.

Gib die gebratenen Garnelen zusammen mit dem Dressing in die Schüssel, verrühre den Salat und lass ihn für 5 Minuten ziehen.

Tipp: wenn dir die Menge Dressing zu viel ist, kannst du natürlich auch weniger nehmen.

Rezept #17: Mexikanischer Hähnchensalat



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Hähnchenbrust
- 300 g Eisbergsalat
- 80 g Kidneybohnen (Dose)
- 80 g Mais
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Jogurt natur (3,5 % Fett)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Chili gemahlen
- Tabasco

Nährwertangabe pro Portion:

371 Kalorien
 41 g Eiweiß
 21 g Kohlenhydrate
 10 g Fett

Zubereitung:

Schneide den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke und lege ihn in warmes Wasser. Erhitze eine Pfanne und gib den TL Öl hinein.

Wasche und schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke. Würze sie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und brate sie von allen Seiten bei halber Hitze an. Gib ein eine Schüssel die abgetropften Kidneybohnen und Mais.

Wasche die Paprika, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Stücke. Schäle und schneide die Zwiebel ebenfalls in kleine Stücke. Salze Paprika und Zwiebel leicht und gib sie mit zu den Bohnen und Mais in die Schüssel.

Lasse den Eisbergsalat abtropfen und gib ihn mit in die Salatschüssel. Mixe das Dressing aus Jogurt, viel Paprikapulver und kräftig Chili an. Schmecke es mit Salz, Pfeffer und Tabasco ab.

Gib das Dressing zusammen mit den gebratenen Hähnchenstücken zu dem Salat und verrühre ihn gut. Lass ihn weitere 5 Minuten ziehen.