

Stoffwechselkur Rezept für einen Sommersalat mit Hähnchen

Der Sommersalat mit Hähnchenbrust, der nicht nur im Sommer köstlich schmeckt! Mittags ein leichter Rohkostsalat bekommt deinem Körper sehr gut und du fühlst dich danach nicht so voll und schlapp wie nach Fastfood oder ähnlich fetten und kalorienhaltigen Speisen.

Zutaten:

*Falls du lieber
Putenbrust statt
Hähnchen hast, kein
Problem - tausche das
Fleisch einfach aus
oder verwende als
Vegetarier stattdessen
Tofu oder etwas
Sprossen über deinen
Salat.*

- 100 gr Hähnchenbrust
- 100 gr Gurke
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 2 Radieschen
- 50 gr gemischter Salat
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Dauer: Circa 15 Minuten

Kalorien: 150 kcal pro Portion



Zubereitung:

1. Gebe zu Beginn des Rezeptes das Hähnchenfleisch in eine Pfanne und brate es einige Minuten von jeder Seite an.
2. Anschließend in einer Schüssel die gewürfelte Tomate mit Gurke, Zwiebel, Paprika und dem Salat vermischen.
3. Zum Ende alles zusammengeben und mit Salz und Pfeffer würzen.