



Illustration mit KI

HUHN · HIGH PROTEIN · LOW FAT

Hähnchen-Bacon-Spieße mit Tomaten-Bohnen-Salat

Saftige Hähnchenstücke werden mit magerem Geflügel-Bacon umwickelt und außen kräftig gebräunt. Dazu gibt es einen frischen Tomaten-Bohnen-Salat mit roten Zwiebeln und Petersilie. Ein einfaches High-Protein-Gericht mit rund 52 g Protein und nur etwa 12 g Fett pro Portion.

15

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

452 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE HÄHNCHEN-BACON-SPIESSE

320 g Bio-Hähnchenbrust aus artgerechter Haltung

80 g magerer Geflügel-Bacon (z. B. WIESENHOF Geflügel Bacon)

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1/2 TL Knoblauchpulver

schwarzer Pfeffer

FÜR DEN TOMATEN-BOHNEN-SALAT

400 g reife Tomaten

240 g weiße Bohnen, Abtropfgewicht

80 g rote Zwiebel

20 g glatte Petersilie

1 EL Olivenöl

1 1/2 EL Rotweinessig

1 TL Dijon-Senf

1 TL Honig

Salz

schwarzer Pfeffer

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alle Zutaten vor. Lassen Sie die weißen Bohnen in einem Sieb gründlich abtropfen und spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab. Schneiden Sie die Tomaten in unterschiedlich große, mundgerechte Stücke, die rote Zwiebel in dünne Halbringe und hacken Sie die Petersilie grob. Heizen Sie eine große beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze vor.
- 2 Tupfen Sie die Hähnchenbrust sorgfältig trocken und schneiden Sie sie in etwa 3 cm große Stücke. Würzen Sie das Fleisch rundherum mit Paprikapulver, Knoblauchpulver und schwarzem Pfeffer. Zusätzliches Salz ist meist nicht notwendig, da der Geflügel-Bacon bereits kräftig gewürzt und gepökelt ist.
- 3 Schneiden Sie die Bacon-Scheiben bei Bedarf passend zu. Wickeln Sie jedes Hähnchenstück einmal locker mit Bacon ein. Die Stücke müssen nicht vollkommen gleichmäßig aussehen; kleine Überlappungen sind sinnvoll, damit der Bacon beim Braten am Fleisch bleibt.
- 4 Verteilen Sie die umwickelten Hähnchenstücke auf drei Holz- oder Metallspieße. Stecken Sie sie nicht zu dicht zusammen, damit Hitze zwischen die Stücke gelangen kann.
- 5 Legen Sie die Spieße in die heiße Pfanne und braten Sie sie zunächst etwa 3 Minuten, ohne sie zu bewegen. Wenden Sie sie anschließend nach und nach und garen Sie sie insgesamt etwa 10 bis 12 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze. Da der Geflügel-Bacon bereits gegart ist, muss vor allem das Hähnchen sicher durchgaren. Der Bacon soll außen leicht gebräunt sein, aber nicht trocken werden.
- 6 Verrühren Sie währenddessen Olivenöl, Rotweinessig, Dijon-Senf und Honig zu einem gleichmäßigen Dressing. Geben Sie Tomaten, Bohnen, rote Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel und heben Sie das Dressing vorsichtig unter. Schmecken Sie mit Salz und schwarzem Pfeffer ab. Der Salat sollte saftig und glänzend sein, aber nicht in Dressing schwimmen.
- 7 Prüfen Sie den Gargrad des Hähnchens. Das Fleisch muss innen vollständig weiß beziehungsweise opak sein. Besonders zuverlässig ist ein Fleischthermometer: In der dicksten Stelle sollten mindestens 75 °C Kerntemperatur erreicht sein.
- 8 Nehmen Sie die Spieße aus der Pfanne und lassen Sie sie 2 bis 3 Minuten ruhen. Dadurch bleibt das Hähnchen beim Anschneiden saftiger.
- 9 Verteilen Sie den Tomaten-Bohnen-Salat auf zwei Tellern und legen Sie jeweils ein bis zwei Hähnchen-Bacon-Spieße locker darauf oder daneben. Servieren Sie das Gericht direkt, solange der Bacon noch leicht knusprig ist.

Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

452
KALORIEN**52 g**
PROTEIN**34 g**
KOHLENHYDRATE**12 g**
FETT**9 g**
BALLASTSTOFFE