



Illustration mit KI

HUHN · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · LOW FAT · POST-WORKOUT

Hüttenkäse-Bowl mit Hähnchen und knusprigen Kartoffeln

Knusprige Paprika-Kartoffeln aus dem Airfryer treffen auf saftiges Hähnchen, cremigen Hüttenkäse, Gurke und Tomaten. Ein frisches Senf-Zitronen-Dressing mit Skyr verbindet die Bowl geschmacklich und macht daraus ein sättigendes Hauptgericht mit rund 52 g Protein.

15
VORBEREITUNG**25**
ZUBEREITUNG**2**
BOWLS**Einfach**
SCHWIERIGKEITSGRAD**485 kcal**
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

FÜR KARTOFFELN UND HÄHNCHEN

400 g kleine festkochende Kartoffeln

260 g Bio-Hähnchenbrust aus artgerechter Haltung

2 TL Olivenöl

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

FÜR DIE BOWL

200 g körniger Frischkäse, fettarm

200 g Salatgurke

150 g Cherrytomaten

2 Frühlingszwiebeln

FÜR DAS CREMIGE DRESSING

80 g Skyr Natur

1 EL Zitronensaft

2 TL Dijon-Senf

1 TL Honig

2 EL Wasser

¼ TL Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alle Zutaten vor. Heizen Sie den Airfryer auf 200 °C vor. Waschen und trocknen Sie die Kartoffeln gründlich und schneiden Sie sie in etwa 2 cm große Stücke. Schneiden Sie Gurke, Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln klein. Tupfen Sie die Hähnchenbrust trocken und schneiden Sie sie in mundgerechte Stücke.
- 2 Vermengen Sie die Kartoffeln mit 1 TL Olivenöl, geräuchertem Paprikapulver, ¼ TL Knoblauchpulver und ¼ TL Salz. Geben Sie sie in den Airfryer-Korb und garen Sie sie bei 200 °C etwa 18 bis 22 Minuten. Schütteln Sie den Korb zwischendurch ein- bis zweimal durch. Die Kartoffeln sind fertig, wenn sie außen goldbraun und knusprig und innen weich sind.
- 3 Vermengen Sie das Hähnchen mit dem restlichen 1 TL Olivenöl, edelsüßem Paprikapulver, dem restlichen Knoblauchpulver, ¼ TL Salz und schwarzem Pfeffer.
- 4 Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze und braten Sie das Hähnchen etwa 6 bis 8 Minuten rundherum goldbraun. Es ist fertig, wenn es auch in den dickeren Stücken vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa ist. Nehmen Sie es anschließend aus der Pfanne und lassen Sie es kurz ruhen.
- 5 Verrühren Sie Skyr, Zitronensaft, Dijon-Senf, Honig, Wasser, ¼ TL Salz und eine Prise schwarzen Pfeffer zu einem glatten, cremigen Dressing. Es sollte noch leicht vom Löffel fließen.
- 6 Verteilen Sie den körnigen Frischkäse auf zwei Bowls. Geben Sie die knusprigen Kartoffeln und das warme Hähnchen darauf und verteilen Sie Gurke, Cherrytomaten und Frühlingszwiebeln dazwischen.
- 7 Geben Sie das Dressing kurz vor dem Servieren über Hähnchen und Kartoffeln. Servieren Sie die Bowl direkt, damit die Kartoffeln knusprig bleiben und der Hüttenkäse schön cremig bleibt.
- 8 Für Meal Prep bewahren Sie Kartoffeln und Hähnchen getrennt von Hüttenkäse, Dressing und Gemüse auf. Erwärmen Sie die warmen Komponenten vor dem Servieren noch einmal kurz im Airfryer und stellen Sie die Bowl anschließend frisch zusammen.

• MAKROS PRO PORTION

485
KALORIEN**52 g**
PROTEIN**49 g**
KOHLENHYDRATE**9 g**
FETT**7 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen