HUHN · HIGH PROTEIN · LOW FAT · MEAL PREP · SALAT

Italienischer Protein-Nudelsalat mit Zitronen-Skyr

Mediterraner, proteinreicher Nudelsalat mit klassischen Fusilli aus Hartweizengrieß, saftigem Hähnchen und einem frischen Zitronen-Skyr-Dressing. Kapern, getrocknete Tomaten und Kräuter sorgen für echtes Italien-Feeling. Durch das Abkühlen der Nudeln über Nacht bildet sich resistente Stärke – ideal für Meal Prep.

15	15	2	Einfach	546 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

NUDELSALAT

- 140 g Protein-Fusilli
- 260 g Hähnchenbrustfilet (Bio, artgerecht)
- 80 g Kirschtomaten
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)
- 30 g Kapern (abgespült)
- 40 g rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- optional: frisches Basilikum

ZITRONEN-SKYR-DRESSING

- 200 g Skyr
- Abrieb und Saft einer ½ Bio-Zitrone (ca. 1 EL)
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer
- optional 1 TL Hefeflocken oder Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Protein-Fusilli in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und vollständig auskühlen lassen. Für Meal Prep ideal: über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Fleisch 6–8 Minuten insgesamt goldbraun und durchgegart braten. Anschließend abkühlen lassen.
3. Kirschtomaten halbieren. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebel sehr fein würfeln. Kapern gründlich abspülen.
4. Für das Dressing Skyr mit dem Abrieb und Saft einer halben Bio-Zitrone (ca. 1 EL), Dijon-Senf und fein geriebenem Knoblauch glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional Hefeflocken oder Parmesan unterrühren.
5. Kalte Nudeln, Hähnchen, Tomaten, Zwiebel, Kapern und optional frisches Basilikum in einer großen Schüssel vermengen.
6. Dressing unterheben und alles gründlich, aber vorsichtig vermischen.
7. Den Nudelsalat vor dem Servieren 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

MAKROS PRO PORTION

546	51 g	54 g	14 g	7 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Hinweis: Durch das Abkühlen der Nudeln über Nacht erhöht sich der Anteil resistenter Stärke – günstiger für Sättigung und Blutzucker.

Rezept online ansehen