



HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP · HUHN

Mediterraner High-Protein-Bohnensalat mit Hähnchen

Weißer Bohnen, saftiges Hähnchen, Gurke, Tomaten und cremiger Light-Feta machen diesen mediterranen Bohnensalat besonders sättigend. Ein frisches Zitronen-Senf-Dressing verbindet alles zu einem unkomplizierten Meal-Prep-Gericht mit rund 57 g Protein und 12 g Ballaststoffen pro Portion.

15
VORBEREITUNG**15**
ZUBEREITUNG**2**
PORTIONEN**Einfach**
SCHWIERIGKEITSGRAD**534 kcal**
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN BOHNENSALAT

300 g weiße Cannellini-Bohnen, Abtropfgewicht

250 g Cocktail- oder Rispentomaten

60 g rote Zwiebel

2 EL glatte Petersilie, fein gehackt

300 g Bio-Hähnchenbrustfilet aus artgerechter Haltung

200 g Salatgurke

100 g Feta light

FÜR DAS DRESSING

2 EL Zitronensaft

2 TL Olivenöl

½ TL getrockneter Oregano

schwarzer Pfeffer

2 TL Dijon-Senf

1 EL Wasser

Salz

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Geben Sie die Cannellini-Bohnen in ein Sieb, spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie vollständig abtropfen. Waschen Sie Tomaten und Gurke. Halbieren beziehungsweise vierteln Sie die Tomaten, schneiden Sie die Gurke in etwa 1 bis 2 cm große Stücke und die rote Zwiebel in feine Streifen. Hacken Sie die Petersilie fein.
- 2 Tupfen Sie das Hähnchenbrustfilet trocken und schneiden Sie es in mundgerechte Stücke. Würzen Sie es leicht mit Salz und schwarzem Pfeffer.
- 3 Erhitzen Sie eine große beschichtete Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze. Geben Sie das Hähnchen ohne zusätzliches Öl in die gut vorgeheizte Pfanne und braten Sie es unter gelegentlichem Wenden etwa 6 bis 8 Minuten. Die Stücke sollen außen leicht gebräunt, innen vollständig durchgegart und noch saftig sein. Im Inneren darf kein rosafarbenes Fleisch mehr sichtbar sein.
- 4 Nehmen Sie das Hähnchen aus der Pfanne und lassen Sie es etwa 5 Minuten ruhen.
- 5 Verrühren Sie währenddessen Zitronensaft, Dijon-Senf, Olivenöl, 1 EL Wasser und Oregano zu einem glatten Dressing. Schmecken Sie es mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer ab. Das Dressing sollte frisch-säuerlich und leicht cremig wirken, aber nicht dick wie eine Sauce sein.
- 6 Geben Sie Bohnen, Tomaten, Gurke, rote Zwiebel und Petersilie in eine große Schüssel. Gießen Sie das Dressing darüber und vermengen Sie alles vorsichtig.
- 7 Geben Sie das noch leicht warme Hähnchen hinzu. Zerbröseln Sie den Light-Feta grob über dem Salat und heben Sie ihn nur kurz unter.
- 8 Lassen Sie den fertigen Bohnensalat vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen. Servieren Sie ihn anschließend leicht temperiert oder gekühlt.

• MAKROS PRO PORTION

534
KALORIEN**57 g**
PROTEIN**45 g**
KOHLENHYDRATE**14 g**
FETT**12 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Der Bohnensalat eignet sich sehr gut für Meal Prep, weil er ganz ohne Blattsalat auskommt. Gut verschlossen können Sie ihn im Kühlschrank aufbewahren; am besten schmeckt er innerhalb von 2 Tagen. Gurke und Tomaten geben mit zunehmender Standzeit etwas Flüssigkeit ab.

Rezept online
ansehen