

Kürbis-Mac-and-Cheese.

Aus einem Topf.

2 Portionen · 30 Min. gesamt · Topf und Pfanne

NÄHRWERTE JE PORTION

688 kcal

KALORIEN

53 g

PROTEIN

86 g

KOHLENHYDRATE

14 g

FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

BASIS

160 g Makkaroni, roh
300 g Hokkaido
250 g Hähnchenbrust
60 g Reibekäse light

DAZU

250 ml Milch, 1,5 % Fett
250 ml Wasser
80 g Zwiebel
5 ml Öl
Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat

Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Hokkaido entkernen und mit Schale klein würfeln. Zwiebel würfeln.
- 2** Zwiebel im Topf kurz anschwitzen, Kürbis, Nudeln, Milch und Wasser dazu, salzen.
- 3** Mit Deckel bei mittlerer Hitze **etwa 12 Minuten** köcheln, oft umrühren, bis Nudeln und Kürbis weich sind.
- 4** Parallel das Hähnchen würfeln, würzen und im Öl rundum braten.
- 5** Kürbis im Topf grob zerdrücken, Käse einrühren, Hähnchen unterheben.

Tipp: Wird es zu dick, einen Schluck Milch dazu. Die Kürbisschale vom Hokkaido wird beim Kochen weich und kann dranbleiben.

REZEPT · SCHNELL

Hähnchen-Champignon-Pfanne.

Fertig in 20 Minuten.

2 Portionen · 20 Min. gesamt · eine Pfanne

NÄHRWERTE JE PORTION

598 kcal

KALORIEN

76 g

PROTEIN

48 g

KOHLENHYDRATE

10 g

FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

BASIS

400 g Hähnchenbrust

100 g Couscous aus roten Linsen

500 ml Milch, 1,5 % Fett

DAZU

400 g Champignons

400 g Tomaten

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

Zubereitung. *In vier Schritten.*

- 1** Hähnchen würfeln, Champignons in Scheiben schneiden, Tomaten würfeln.
- 2** Hähnchen in einer großen Pfanne anbraten, Champignons dazu und mitbraten, bis sie Farbe haben.
- 3** Tomaten, Milch und Gewürze dazu und kurz aufkochen.
- 4** Couscous einrühren, Hitze runter und **etwa 5 Minuten** ziehen lassen, bis er weich ist.

Tipp: Statt Hähnchen geht auch Tofu. Wer es cremiger mag, nimmt etwas weniger Couscous.

Trading ist Liebe

trading-ist-liebe.de

Thunfisch-Kartoffelsalat.

Kartoffeln, Eier, Dose.

2 Portionen · 10 Min. Arbeit · 30 Min. gesamt · Topf

NÄHRWERTE JE PORTION

500 kcal

KALORIEN

45 g

PROTEIN

46 g

KOHLLENHYDRATE

14 g

FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

BASIS

400 g Kartoffeln

3 Eier, Größe M

150 g Thunfisch im eigenen Saft,
abgetropft

140 g Mais, abgetropft

DRESSING UND GEMÜSE

100 g Skyr

100 g Joghurt, 3,8 % Fett

20 ml Sojasauce

10 g Salatcreme

100 g Gurke, **30 g** rote Zwiebel

½ Zitrone, Salz, Sriracha

Zubereitung. *In vier Schritten.*

- 1** Kartoffeln **etwa 20 Minuten** kochen, Eier die letzten 10 Minuten mitkochen. Abschrecken, abkühlen lassen.
- 2** Skyr, Joghurt, Sojasauce, Salatcreme, Zitronensaft, Salz und etwas Sriracha verrühren.
- 3** Kartoffeln und Eier schneiden, Gurke und Zwiebel klein würfeln.
- 4** Alles mit Thunfisch, Mais und Dressing mischen.

Tipp: Am Vorabend gemacht schmeckt er noch besser. Kartoffeln vom Vortag sparen die Kochzeit.

Butter Chicken mit Naan.

Naan ohne Hefe.

2 Portionen · 30 Min. Arbeit · 60 Min. gesamt · Pfanne, Topf

NÄHRWERTE JE PORTION

642 kcal
KALORIEN

51 g
PROTEIN

75 g
KOHLENHYDRATE

14 g
FETT

Zutaten. *Für 2 Portionen, roh gewogen.*

HÄHNCHEN IN TOMATE

300 g Hähnchenbrust
100 g Joghurt, 1,5 % Fett
400 g passierte Tomaten
100 g Cremefine 7 %
10 g Butter, **80 g** Zwiebel

NAAN

150 g Mehl Type 405
150 g Joghurt, 1,5 % Fett
1 TL Backpulver
Garam Masala, Knoblauch, Ingwer, Salz

Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Hähnchen würfeln, mit Joghurt und der Hälfte der Gewürze **30 Minuten** marinieren.
- 2** Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten, ruhen lassen.
- 3** Zwiebel in Butter anschwitzen, Gewürze kurz mitrösten, Tomaten dazu, **10 Minuten** köcheln.
- 4** Hähnchen anbraten, in die Soße geben, Cremefine einrühren.
- 5** Teig in 4 Stücke teilen, dünn ausrollen, in der trockenen Pfanne je Seite 1 bis 2 Minuten backen.

Tipp: Die Marinade darf auch über Nacht ziehen.