

## THAI-HÄHNCHEN MIT ERDNUSSSOSSE

### Zutaten (für 1 Portion):

150 g Hähnchenbrust  
1 EL Erdnussbutter (ungesüßt)  
1 EL Sojasauce  
100 ml Kokosmilch  
½ Zucchini

### Makronährstoffe (pro Portion):

Kalorien: 480 kcal | Protein: 45 g | Fett: 28 g | Kohlenhydrate: 9 g

### Zutaten (für 1 Portion):

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und anbraten.  
Zucchini in dünne Scheiben schneiden und kurz mitbraten.  
Erdnussbutter mit Sojasauce und Kokosmilch vermengen,  
zum Hähnchen geben und 5 Minuten köcheln lassen.

## THAI-HÄHNCHEN MIT ROTER CURRYPASTE UND PAPRIKA

### Zutaten (für 1 Portion):

150 g Hähnchenbrust  
½ rote Paprika  
1 EL rote Curtypaste  
100 ml Kokosmilch (ungesüßt)  
1 TL Kokosöl

### Makronährstoffe (pro Portion):

Kalorien: 420 kcal | Protein: 42 g | Fett: 26 g | Kohlenhydrate: 9 g

### Zutaten (für 1 Portion):

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und im Kokosöl anbraten. Rote Curtypaste hinzufügen und kurz anrösten.  
Paprika in dünne Streifen schneiden, dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz oder etwas Fischsauce würzen.

## Alpenküche neu gedacht - Huhn in österreichischer Tradition

Die österreichische Alpenküche ist bekannt für ihre herzhaften Gerichte und traditionellen Rezepte. Doch Klassiker lassen sich auch modern interpretieren – leichter, gesünder und proteinreich. In diesem Kapitel zeige ich, wie Huhn in der österreichischen Küche eine Hauptrolle spielt und mit frischen, regionalen Zutaten neu gedacht wird. Geschmackvoll, bodenständig und dennoch zeitgemäß – so schmeckt die Alpenküche heute!

## HÜHNERSNITZEL WIENER ART (LOW-CARB) Dauer: ca. 20 Minuten

### Zutaten (für 1 Portion):

150 g Hähnchenbrust  
1 Ei  
30 g gemahlene Mandeln  
(statt Semmelbrösel)  
1 TL Butter oder Butter schmalz  
Salz, Pfeffer

### Makronährstoffe (pro Portion):

Kalorien: 400 kcal | Protein: 44 g | Fett: 22 g | Kohlenhydrate: 4 g

### Zutaten (für 1 Portion):

Hähnchenbrust flachklopfen, salzen und pfeffern. Ei verquirlen, das Fleisch darin wenden, dann in den gemahlenen Mandeln panieren. In Butter oder Butter schmalz goldbraun braten.