

THAI-HÄHNCHEN MIT ERDNUSSSOSSE

Zutaten (für 1 Portion):

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

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.

Makronährstoffe (pro Portion):

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

THAI-HÄHNCHEN MIT ROTER CURRYPASTE UND PAPRIKA

Zutaten (für 1 Portion):

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

Zutaten (für 1 Portion):

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und im Kokosöl anbraten. Rote Currypaste 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.

Makronährstoffe (pro Portion):

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

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!

HÜHNERSCHNITZEL 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

Zutaten (für 1 Portion):

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

Makronährstoffe (pro Portion):

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