



figuro'scout

HIGH - PROTEIN - 1 PORTION

## HONIG-SENF-HÄHNCHEN MIT HIMBEEREN

### ZUBEREITUNG

1. Die holzigen Enden vom Spargel entfernen und den Rest ca. 8 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
3. Senf, Essig, Öl, Honig mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Hähnchenfilet längs halbieren und mit der Marinade einpinseln. Den Rest für das Dressing aufbewahren.
5. Das Hähnchenfilet in einer erhitzten Pfanne 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann heraus nehmen und warm stellen.
6. Den Spargel mit dem Rest der Marinade in der gleichen Pfanne 2 Minuten anbraten und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
7. Den Pfanneninhalt mit dem Rucola, den Himbeeren und dem Hähnchenfilet anrichten, mit dem Pfannensud begießen und servieren.

### ZUTATEN

250 g Hähnchenbrustfilet
200 g Spargel, grün
60 g Himbeeren
60 g Rucola
1 Schalotte
0,5 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 TL Senf
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer



441  
Kalorien



18g  
Kohlenhydrate



68g  
Eiweiß



8g  
Fett



7g  
Ballaststoffe

figuro'scout

HIGH - PROTEIN - 1 PORT

## HONIG-SENF-HÄHN

### ZUBEREITUNG

1. Die holzigen Enden vom Spargel en Salzwasser kochen.
2. Die Schalotte und den Knoblauch s
3. Senf, Essig, Öl, Honig mit den Scha Schale verrühren und mit Salz und I
4. Das Hähnchenfilet längs halbieren Rest für das Dressing aufbewahren.
5. Das Hähnchenfilet in einer erhitz Seiten anbraten. Dann heraus nehr
6. Den Spargel mit dem Rest der Mari anbraten und bei Bedarf noch etwa
7. Den Pfanneninhalt mit dem Rucola, anrichten, mit dem Pfannensud beg



441  
Kalorien



18g  
Kohlenhydrate



68g  
Eiweiß