



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hähnchen-Gyros mit Gurkensalat

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Ein Abendessen für die ganze Familie. Bereiten Sie für die anderen Familienmitgliedern gleich eine größere Portion Hähnchen-Gyros zu und backen ein paar Pommes im Backofen als Beilage (Sie müssen leider auf die Kartoffelstäbchen verzichten). Nach einem gemütlichen Spielenachmittag oder einem ausgiebigen Spaziergang ist das ein leichtes und doch sättigendes Abendessen, das Sie gut vorbereiten können.

Zutaten:	
-----------------	--

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 400 g Hähnchenbrustfilet bzw. Hähnchengeschnetzeltes• 4 EL Olivenöl• 2 EL Sojasoße• 2 TL Oregano, getrocknet• 1 TL Paprikapulver• 2 TL Rosmarin (frisch)• 1 Salatgurke• 2 TL Senf• 4 EL Joghurt, natur, 3,5% Fett• 2 EL Milch, 3,5%• 1 Frühlingszwiebel• Salz, Pfeffer aus der Mühle	<p>Für den nicht fastenden Partner: Eine größere Portion zubereiten und dazu frische Pommes aus dem Backofen reichen.</p> <p>Für Vegetarier: <i>Hähnchengeschnetzeltes durch Tofu-Geschnetzeltes ersetzen.</i></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
440	52 g	19 g	14 g

Zubereitung:

1. Hähnchengeschnetzeltes in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Rosmarin und der Sojasoße vermengen, ziehen lassen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Gurke waschen, raspeln und in eine Schale geben. Senf, Joghurt, Milch, Öl, Salz und Pfeffer zur Salatsauce verrühren und alles gut mit der Gurke vermischen.
3. Eine große Pfanne ohne Öl erhitzen und das Fleisch in die heiße Pfanne geben. Von allen Seiten kräftig anbraten. Herd ausschalten, Frühlingszwiebeln über das Fleisch verteilen und durchmischen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Fleisch mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.