

Intervallfasten - Plan



16/8

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
Tag 1	<p>Scharfe Garnelen-Knoblauch-Pfanne (1 Portion)</p> <p>5 Riesengarnelen (geschält u. tiefgefroren), 2 Strauchtomaten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Peperoni, 50 g Linguine, 1 TL Milde Sonne & Olive Öl (z.B. THOMY), 5 EL Wasser, 1 TL italienische Kräuter, Salz und Pfeffer, 1 TL Sonne & Olive Öl (z.B. THOMY), 1 EL glatte Petersilie (gehackt)</p> <ol style="list-style-type: none"> Riesengarnelen auftauen lassen. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Peperoni waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und klein schneiden. Linguine nach Anweisung auf der Packung zubereiten. In einem Topf Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Schalotte und Peperoni darin andünsten. Tomaten zugeben und kurz mit andünsten. Wasser, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer einrühren. Ca. 5 Min. offen bei geringer Wärmezufuhr kochen, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist. In einer Pfanne Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Knoblauch und Riesengarnelen darin ca. 3 Min. braten. Die Garnelen mit der Soße und den Linguine auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren. <p style="text-align: right;">481,3 kcal</p>	<p>Haferflocken mit Banane</p> <p>1 geschälte Banane in Scheiben schneiden, mit 1 EL Sonnenblumenkernen, 2 EL Vollkornhaferflocken und 1/8 l Milch (1,5% Fett) mischen. Mit 1 TL Honig süßen.</p> <p style="text-align: right;">384,9 kcal</p>	<p>Obst</p> <p>Eine halbe Grapefruit evtl. mit Süßstoff süßen, dazu drei Vollkornkekse knabbern. 1 Apfel.</p> <p style="text-align: right;">375,0 kcal</p>	<p>Couscous-Salat (1 Portion) mit einem Glas Orangensaft (200 ml)</p> <p>100 ml Wasser, 1/2 TL Gemüse Bouillon (z.B. MAGGI), 50 g Couscous, 1 TL Rapsöl (z.B. THOMY), 1 Tomate, 8 Minzeblättchen, 4 Blätter Basilikum, 2 Zweige glatte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 1/2 kleine Salatgurke</p> <ol style="list-style-type: none"> In einem Topf Wasser mit Gemüse Bouillon zum Kochen bringen. Couscous zugeben und nach Packungsanweisung zubereiten. Rapsöl untermischen. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Minzeblättchen, Basilikum und Petersilie waschen und klein schneiden. Den Couscous mit den Kräutern und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Salatgurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben auf einem Teller verteilen und den Couscous-Salat darauf anrichten. <p style="text-align: right;">143,2 kcal</p>

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
<p>Tag 2</p>	<p>Gemüse-Risotto mit Kabeljau (1 Portion)</p> <p>100 g Kabeljaufilet, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 1 kleine Zucchini, 1 Tomaten, 1 kleine Zwiebeln, 1 EL Sonnenblumenöl, 50 g Risottoreis, 150 ml heißes Wasser, 1 TL Gemüse Bouillon (z.B. MAGGI), 1 EL glatte Petersilie (gehackt)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kabeljau-Filet waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit MAGGI Würzmischung 4, für knackige Salate würzen. 2. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelringe darin andünsten. Risottoreis zugeben und kurz glasig dünsten. Tomate und Zucchini zufügen. Wasser zugießen. Gemüse Bouillon einrühren. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 25 Min. kochen (je nach Angabe auf der Reispackung). Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Kabeljau-Würfel auf den Reis legen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren. <p style="text-align: right;">353,4 kcal</p>	<p>Buntes Vollkornbrötchen</p> <p>1 Vollkornbrötchen mit 2 TL Halbfettmargarine bestreichen. Eine Hälfte mit 1 EL magerem Speisequark und 1 TL Konfitüre bestreichen, die andere Hälfte mit 1 Scheibe Käse (30% Fett), 100 g Gurkenscheiben und etwas Kresse belegen. Dazu 1 Apfel essen.</p> <p style="text-align: right;">384,3 kcal</p>	<p>Rote Grütze mit Joghurt</p> <p>Rote Grütze (125g) mit Joghurt (150 g, 1,5% Fett).</p> <p style="text-align: right;">178,36 kcal</p>	<p>Feines Fenchel-Möhren-Carpaccio (1 Portion)</p> <p>1 kleine Fenchelknolle, 1 Möhre, 20 g, Parmaschinken, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäufte TL MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL Rapsöl (z.B. THOMY), schwarzer Pfeffer a. d. Mühle, 1 Scheibe Vollkornbrot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fenchelknolle putzen, waschen und das Fenchelgrün zur Dekoration zurück behalten. Den Fenchel mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben reiben. Möhre putzen, waschen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. 2. Fenchel, Möhre und Parmaschinken auf einem Teller anrichten. Dabei den Fenchel und die Möhre flach ausbreiten. Das Fenchelgrün gegebenenfalls etwas klein schneiden und über das Carpaccio streuen. 3. Für die Soße: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4, Zucker und Rapsöl verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. 4. Die Soße über das Carpaccio träufeln. Mit Vollkornbrot servieren. <p style="text-align: right;">330,3 kcal</p>

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
<p>Tag 3</p>	<p>Tagliatelle mit Pilzen und Möhren</p> <p>60 g Tagliatelle, 4 frische Champignons, 1 Möhre, 25 g Rucola, 1 TL Rapsöl (z.B. THOMY), 1 TL Mehl, 150 ml Milch (1,5% Fett), 20 g Frischkäse (20% Fett i. Tr.), 1/2 TL Salz, Pfeffer, Muskat, 1 TL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tagliatelle nach Anweisung auf der Packung zubereiten. 2. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in ca. 3 cm lange, sehr feine Stifte schneiden. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. 3. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Möhren-Stifte darin kurz andünsten. Champignons zugeben und mit andünsten. 4. Mit Mehl bestäuben. Milch unter Rühren zugießen. Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und abschmecken. Die Tagliatelle mit der Soße und dem Rucola mischen und auf einem Teller anrichten. Mit Pfeffer bestreut servieren. <p style="text-align: right;">409,6 kcal</p>	<p>Birnen-Müsli</p> <p>Birne klein schneiden, 4 leicht gehäufte EL kernige Haferflocken und 150g Joghurt natur (3,5% Fett) in eine Müslischüssel geben. Mit Zimt und evtl. Süßstoff abschmecken.</p> <p style="text-align: right;">308,3 kcal</p>	<p>2 Scheiben Toastbrot</p> <p>toasten, mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und mit 4 Scheiben Salatgurke sowie 4 Scheiben frischer Tomate belegen. 20 g Vollmilch Schokolade</p> <p style="text-align: right;">202,5 kcal</p>	<p>Kretischer Zucchini Salat mit Schafskäse und Oliven (1 Portion)</p> <p>1/2 Zucchini, 30 g Schafskäse, 4 schwarze Oliven (entsteint), 1 rote Zwiebel, 500 ml Salzwasser, 3 TL Aceto Balsamico, 2 TL Wasser, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate (60 g), 1,5 TL Sonnenblumenöl (z.B. THOMY), schwarzer Pfeffer a.d. Mühle, 1 Scheibe Vollkorntoastbrot</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse fein zerbröseln. Oliven halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 2. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zucchini-Scheiben darin ca. 3 Min. blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Auf einem Teller anrichten. Die Zwiebelringe, Schafskäse und Oliven darauf verteilen. 3. Für die Salatsauce: Aceto Balsamico, Wasser, MAGGI Würzmischung 4 und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Den Zuchinisalat mit der Salatsauce beträufeln. Vollkorntoastbrot tosten und dazu servieren. <p style="text-align: right;">358,0 kcal</p>

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
<p>Tag 4</p>	<p>Gemüse-Geflügel-Pfanne mit Bulgur (1 Portion)</p> <p>1 Zwiebel, 100 g Möhren, 100 g Zucchini, 50 g frische Champignons, 125 g Hähnchenbrustfilet, 1 TL Butter, 1 TL Curry, 6 EL Wasser, 2 TL Hühner Bouillon (z.B. MAGGI), 1 TL Crème fraîche, 1 TL Petersilie (gehackt), 50 g Bulgur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach in Viertel, dann in Scheiben schneiden. Champignons putzen, und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen in Streifen schneiden. 2. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen. Curry darin anschwitzen und Hähnchenstreifen mit dem Gemüse darin anbraten. Wasser zugießen und Hühner Bouillon darüberstreuen und ca. 10 Min. dünsten. 3. Crème fraîche unterrühren und mit Petersilie bestreuen. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und zu der Gemüse-Geflügel-Pfanne servieren. <p style="text-align: right;"><i>468,5 kcal</i></p>	<p>Herzhaftes Vollkornbrötchen</p> <p>1 Vollkornbrötchen mit 2 TL Halbfettmargarine bestreichen. Eine Hälfte mit 1 EL magerem Speisequark und 1 TL Konfitüre bestreichen, die andere Hälfte mit 1 Scheibe Käse (30% Fett), 100 g Gurkenscheiben und etwas Kresse belegen. Dazu 1 Apfel essen.</p> <p style="text-align: right;"><i>419,1 kcal</i></p>	<p>1 Banane (mittelgroß 150 g)</p> <p style="text-align: right;"><i>135,0 kcal</i></p>	<p>Chicorée-Radieschen-Salat mit Brot (1 Portion)</p> <p>1 kleiner Chicorée, 1 Dose (150 g) Mais, 1/2 Bund Radieschen, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäufter TL MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL Rapsöl, schwarzer Pfeffer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chicorée putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2. Für die Sauce: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4, Zucker und Rapsöl verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen und anrichten. <p style="text-align: right;"><i>260,8 kcal</i></p>

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
<p>Tag 5</p>	<p>Lammspieße mit Chili-Kartoffeln und grünen Bohnen (1 Portion)</p> <p>200 g kleine Kartoffeln, 150 g Lammfilet, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Salz und Pfeffer, 1 rote Peperoni, 500 ml Salzwasser, 150 g Prinzessbohnen (tiefgefroren), 1 TL Rapsöl (z.B. THOMY), 1/2 TL Salz und Pfeffer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln waschen und ca. 15 - 20 Min. in der Schale kochen. 2. Lammfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 3. Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Lammfilet-Würfeln auf 2 kleine Metall- Spieße stecken. Mit 1/2 TL Salz und Pfeffer, würzen. 4. Peperoni waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden. 5. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Prinzessbohnen darin ca. 4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und warmhalten. 6. In einer Pfanne Rapsöl heiß werden lassen. Die Lammspieße darin von allen Seiten ca. 8 Min braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten. 7. Die Peperoni mit den ungeschälten Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit 1/2 TL Salz und Pfeffer würzen und goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Bohnen kurz darin anbraten. Lammspieße, Kartoffeln und Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren. <p style="text-align: right;"><i>413,6 kcal</i></p>	<p>Obst-Joghurt</p> <p>1 Orange schälen und in Stücke schneiden. 75 g Weintrauben waschen. 150 g Joghurt natur (3,5% Fett) mit 30 g Frühstückscerealien, z. B. NESTLÉ Fitness und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.</p> <p style="text-align: right;"><i>325,6 kcal</i></p>	<p>Zwieback & Toastbrot</p> <p>1 Vollkornzwieback mit 1 TL Crème fraîche und 2 TL Konfitüre bestreichen. 1 Kiwi und 4 Apfelringe (getr.) dazu essen. 2 Scheiben Toastbrot toasten, mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und mit 4 Scheiben Salatgurke sowie 4 Scheiben frischer Tomate belegen.</p> <p style="text-align: right;"><i>260,5 kcal</i></p>	<p>Überbackenes Ciabatta „Caprese“ (1 Portion)</p> <p>1 Tomate, 4 Basilikumblättchen, 1/2 Kugel (ca. 100 g) Mozzarella, 1 Ciabatta-Brötchen, 1/2 TL italienische Kräuter, Salz und Pfeffer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Backofen auf 220 °C vorheizen. 2. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen waschen und in Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. 3. Ciabatta-Brötchen quer halbieren. Die Hälften mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen. Mit italienischen Kräuter, Salz und Pfeffer würzen. 4. Im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Mozzarella leicht geschmolzen ist. 5. Mit dem Basilikum garnieren und warm servieren <p style="text-align: right;"><i>318,2 kcal</i></p>

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
<p>Tag 6</p>	<p>Brokkoli-Kartoffel-Cremesuppe mit einem Vollkornbrötchen (1 Portion)</p> <p>150 g Broccoli (tiefgefroren), 150 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl, 250 ml Wasser, 1 gehäufte TL Gemüse Bouillon (z.B. MAGGI), 1 TL Crème fraîche, 1 Prise Cayennepfeffer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Broccoli auftauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. 2. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Gemüse Bouillon darin auflösen. Kartoffeln zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen. Broccoli zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab pürieren und Crème fraîche unterrühren. Mit Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Dazu schmeckt eine Scheibe Bauernbrot. <p style="text-align: right;">446,8 kcal</p>	<p>Herzhaftes Vollkornbrötchen</p> <p>1 Vollkornbrötchen quer halbieren und mit 30 g HERTA FINESSE Putenbrust-Scheiben belegen. 1 Tomate und eine halbe Kugel Mozzarella (aus Kuhmilch 20% Fett i.Tr.) in Scheiben streichen. Die Brötchenhälften damit belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu 1 Glas Orangensaft trinken.</p> <p style="text-align: right;">334,8 kcal</p>	<p>Tropical Smoothie (8 Portionen)</p> <p>1 Banane, 500 ml Buttermilch, 1 EL Akazienhonig, 1 Limette, 1 frische Mango, 500 ml Milch (1,5% Fett), 8 Minzeblättchen, 1 Papaya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern entfernen und in Würfel schneiden. Papaya halbieren, schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Banane schälen und halbieren. 2. Die Früchte zusammen mit Buttermilch und Milch in einem Standmixer pürieren. Den Saft der Limette auspressen und zufügen. Mit Akazienhonig süßen. Den Smoothie in Gläser füllen und mit Minzeblättchen garniert servieren. 1 Vollkornzweiback mit 1 TL Crème fraîche und 2 TL Konfitüre bestreichen. 1 Kiwi dazu essen. <p style="text-align: right;">311,9 kcal</p>	<p>Kräuter-Frittata mit Frischkäsebröt (1 Portion)</p> <p>1 Frühlingszwiebel, 4 Cocktailtomaten, 1 Ei, 2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren), 1/2 TL Salz und Pfeffer, 1 TL Rapsöl (z.B. THOMY), 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Frischkäse (20% Fett i. Tr.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden. 2. Ei mit Frühlingszwiebeln und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3. In einer kleinen Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Eimasse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr stocken lassen. Anschließend einmal vorsichtig wenden und nochmals ca. 1–2 Min. bei geringer Wärmezufuhr stocken lassen. 4. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Mit der Frittata und den Tomaten anrichten und servieren. <p style="text-align: right;">253,1 kcal</p>

ZEITEN	12:00 UHR	14:30 UHR	17:30 UHR	19:30 UHR
<p>Tag 7</p>	<p>Italienisches Kräutersteak mit Gemüse und Pilzen (1 Portion)</p> <p>150 g kleine Kartoffeln, 4 frische Champignons, 1/2 Zucchini, 1 Zweig Rosmarin, 2 Tomaten (getrocknet), 100 g Rinderfilet, 1/2 TL Salz und Pfeffer, 1 TL Sonnenblumenöl (z.B. THOMY), 2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren), 50 ml Wasser, 1/2 TL Rinds-Bouillon (z.B. MAGGI)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln waschen, ca. 15 Min. in der Schale kochen und anschließend mit der Schale halbieren. Champignons putzen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Rosmarin waschen. Tomaten in Stücke schneiden und bei Bedarf etwas einweichen. 2. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit einem Messer flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Rinderfilet darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Min anbraten. 4. Kräuter und den Rosmarinweig zugeben und kurz mitbraten. Das Rinderfilet mit den Kräutern aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Zucchini, Champignons, Tomaten und die Kartoffeln in die Pfanne geben und anbraten. Wasser zugießen. Rinds-Bouillon darin auflösen und etwas einköcheln lassen. Das Kräutersteak mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren. <p style="text-align: right;"><i>358,7 kcal</i></p>	<p>Joghurt mit Früchten</p> <p>1 Orange schälen und in Stücke schneiden. 75 g Weintrauben waschen. 150 g Joghurt natur (3,5% Fett) mit 30 g Frühstückscerealien, z. B. NESTLÉ Fitness und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.</p> <p style="text-align: right;"><i>325,6 kcal</i></p>	<p>Snacks für Zwischendurch</p> <p>1 Scheibe Vollkornknäckebröt mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und mit 125 g in dünne Scheiben geschnittener Ananas belegen. 1 Scheibe Toastbrot tosten und mit 1 TL Tomatenmark bestreichen. Mit einer Scheibe Scheiblettenkäse (12% Fett) belegen.</p> <p style="text-align: right;"><i>251,8 kcal</i></p>	<p>Hühnertopf mit Möhren und Broccoli (1 Portion)</p> <p>1 TL Sonnenblumenkerne, 1/4 l Wasser, 2 TL Hühner Bouillon (z.B. MAGGI), 100 g Kartoffeln, 100 g Möhren, 100 g Hähnchenbrustfilet, 100 g Broccoli (tiefgefroren), 1 EL gehackte Petersilie, 1 Roggenbrötchen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sonnenblumenkerne in einem Topf ohne Fett rösten und herausnehmen. 2. Wasser heiß werden lassen und Hühner Bouillon darin auflösen. 3. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Beides in die Brühe geben. 4. Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen, dann in große Würfel schneiden und mitkochen. Nach 5 Min. Broccoli zugeben und ca. 10 Min. weiterkochen. 5. Mit Petersilie und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu Roggenbrötchen reichen. <p style="text-align: right;"><i>424,0 kcal</i></p>