

Meal Plan - 2700 Kalorien Intervallfasten-Ernährungsplan



[Grocery List](#) [Day 1](#) [Day 2](#) [Day 3](#) [Day 4](#) [Day 5](#) [Day 6](#) [Day 7](#) [Recipes](#)

Vergiss nicht, deinen Plan für nächste Woche auf <https://www.strongrfastr.com> zu erstellen

Day 1 2660 kcal ● 206g Protein (31%) ● 97g Fett (33%) ● 199g Kohlenhydrate (30%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1275 kcal, 107g Eiweiß, 60g netto Kohlenhydrate, 57g Fett



Kiwi

2 Kiwi- 94 kcal



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher- 310 kcal



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal

Abendessen

1385 kcal, 98g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Hähnchencurry mit Reis

1042 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal

Day 2

2739 kcal ● 197g Protein (29%) ● 105g Fett (34%) ● 217g Kohlenhydrate (32%) ● 35g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1355 kcal, 99g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Trauben

116 kcal



Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal

Abendessen

1385 kcal, 98g Eiweiß, 139g netto Kohlenhydrate, 41g Fett



Hähnchencurry mit Reis

1042 kcal



Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal

Day 3

2727 kcal ● 234g Protein (34%) ● 138g Fett (46%) ● 108g Kohlenhydrate (16%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1355 kcal, 99g Eiweiß, 78g netto Kohlenhydrate, 64g Fett



Trauben

116 kcal



Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s)- 1239 kcal

Abendessen

1370 kcal, 135g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1011 kcal



Sonnenblumenkerne

361 kcal

Day 4

2657 kcal ● 262g Protein (39%) ● 118g Fett (40%) ● 109g Kohlenhydrate (16%) ● 28g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1285 kcal, 126g Eiweiß, 80g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



Linsen
521 kcal



Caesar-Hähnchenbrust
13 1/3 oz- 765 kcal

Abendessen

1370 kcal, 135g Eiweiß, 30g netto Kohlenhydrate, 74g Fett



Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl
1011 kcal



Sonnenblumenkerne
361 kcal

Day 5

2694 kcal ● 199g Protein (29%) ● 135g Fett (45%) ● 130g Kohlenhydrate (19%) ● 41g Ballaststoffe (6%)

Mittagessen

1355 kcal, 77g Eiweiß, 82g netto Kohlenhydrate, 73g Fett



Einfacher Schinken-Käse-Wrap
2 Wrap(s)- 1210 kcal



Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten
147 kcal

Abendessen

1335 kcal, 122g Eiweiß, 48g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Nektarine
2 Nektarine(n)- 140 kcal



Salsa-Verde-Hähnchensalat
1197 kcal

Day 6

2692 kcal ● 256g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 159g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1360 kcal, 79g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Linsen
521 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat
68 kcal



Italienische Wurst
3 Stück- 771 kcal

Abendessen

1335 kcal, 177g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Farro
1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
26 oz- 962 kcal

Day
7

2692 kcal ● 256g Protein (38%) ● 102g Fett (34%) ● 159g Kohlenhydrate (24%) ● 29g Ballaststoffe (4%)

Mittagessen

1360 kcal, 79g Eiweiß, 89g netto Kohlenhydrate, 69g Fett



Linsen

521 kcal



Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal



Italienische Wurst

3 Stück- 771 kcal

Abendessen

1335 kcal, 177g Eiweiß, 70g netto Kohlenhydrate, 33g Fett



Farro

1 Tassen (gekocht)- 370 kcal



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz- 962 kcal



Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Kiwi
2 Frucht (138g)
- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (326g)
- ☐ Limettensaft
2 TL (mL)
- ☐ Trauben
4 Tasse (368g)
- ☐ Nektarine
2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

Milch- und Eierprodukte

- ☐ fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt
2 Becher (je ca. 150 g) (300g)
- ☐ Parmesan
3 1/3 EL (17g)
- ☐ Scheibenkäse
4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ Salz
1/4 oz (6g)
- ☐ schwarzer Pfeffer
1 TL (1g)
- ☐ Thymian, getrocknet
1 TL, Blätter (1g)
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
2 1/2 TL (5g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3 1/4 EL (22g)

Andere

- ☐ Gemischte Blattsalate
12 3/4 Tasse (383g)
- ☐ Currysauce
1 1/3 Glas (ca. 425 g) (567g)
- ☐ Italienische Schweinewurst, roh
6 Stück (646g)
- ☐ Farro
1 Tasse (208g)

Fisch- und Schalentierprodukte

- ☐ Dosen-Thunfisch
6 Dose (1053g)

Gemüse und Gemüseprodukte

Getreide und Teigwaren

- ☐ Langkorn-Weißreis
1 1/3 Tasse (247g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
8 1/2 lbs (3865g)

Fette und Öle

- ☐ Balsamico-Vinaigrette
4 EL (mL)
- ☐ Mayonnaise
9 1/2 EL (mL)
- ☐ Öl
2 1/2 oz (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1/4 Tasse (49g)
- ☐ Salatdressing
4 EL (mL)
- ☐ Olivenöl
5 TL (mL)

Backwaren

- ☐ Brot
10 Scheibe (320g)
- ☐ Weizentortillas
2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Apfelessig
2 1/4 TL (mL)
- ☐ Salsa Verde
2 1/2 EL (40g)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Sonnenblumenkerne
4 oz (113g)
- ☐ geröstete Kürbiskerne, ungesalzen
5 EL (37g)

Getränke

- ☐ Wasser
17 Tasse(n) (mL)

Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte

☐ **Tomaten**
2 3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (342g)

☐ **Zwiebel**
1/2 klein (35g)

☐ **Edamame, gefroren, geschält**
2 Tasse (236g)

☐ **Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)**
2 lbs (910g)

☐ **Sellerie, roh**
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)

☐ **Karotten**
2 1/2 mittel (160g)

☐ **Römersalat**
5/8 Kopf (387g)

☐ **Linsen, roh**
2 1/4 Tasse (432g)

☐ **schwarze Bohnen**
5 EL (75g)

Würste und Aufschnitt

☐ **Schinkenaufschnitt**
1/2 lbs (227g)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

Kiwi

2 Kiwi - 94 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 16g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe

Ergibt 2 Kiwi

Kiwi

2 Frucht (138g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.



fettarmer griechischer Joghurt

2 Becher - 310 kcal ● 25g Protein ● 8g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe

Ergibt 2 Becher

fettarmer aromatisierter griechischer Joghurt

2 Becher (je ca. 150 g) (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.



Avocado-Thunfischsalat

873 kcal ● 81g Protein ● 48g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 17g Ballaststoffe



Avocados

1 Avocado(s) (201g)

Limettensaft

2 TL (mL)

Salz

2 Prise (1g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Dosen-Thunfisch

2 Dose (344g)

Tomaten

1/2 Tasse, gehackt (90g)

Zwiebel, fein gehackt

1/2 klein (35g)

1. In einer kleinen Schüssel Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Thunfischmischung auf einem Bett aus Blattsalat anrichten und mit gehackten Tomaten bestreuen.
3. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Trauben

116 kcal ● 1g Protein ● 1g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Trauben
2 Tasse (184g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Trauben
4 Tasse (368g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Thunfischsalat-Sandwich

2 1/2 Sandwich(s) - 1239 kcal ● 97g Protein ● 64g Fett ● 60g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Brot
5 Scheibe (160g)
Mayonnaise
1/4 Tasse (mL)
schwarzer Pfeffer
1/3 TL (0g)
Salz
1/3 TL (1g)
Dosen-Thunfisch
3/4 lbs (354g)
Sellerie, roh, gehackt
1 1/4 Stiel, klein (12,5 cm) (21g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Brot
10 Scheibe (320g)
Mayonnaise
1/2 Tasse (mL)
schwarzer Pfeffer
5 Prise (1g)
Salz
5 Prise (2g)
Dosen-Thunfisch
1 1/2 lbs (709g)
Sellerie, roh, gehackt
2 1/2 Stiel, klein (12,5 cm) (43g)

1. Den Thunfisch abtropfen lassen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Pfeffer, Salz und gehackten Sellerie in einer kleinen Schüssel gründlich vermischen.
3. Die Mischung auf eine Scheibe Brot streichen und mit der anderen Scheibe bedecken.

Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Caesar-Hähnchenbrust

13 1/3 oz - 765 kcal ● 91g Protein ● 43g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 oz

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (378g)

Caesar-Dressing

3 1/3 EL (49g)

Parmesan

3 1/3 EL (17g)

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen. Caesar-Dressing in eine Auflaufform gießen, die groß genug ist, dass das Hähnchen einlagig hineinpasst. Das Hähnchen in das Dressing legen und wenden, sodass es bedeckt ist. 20–25 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Grill auf hohe Stufe stellen, das Hähnchen mit Parmesan bestreuen und unter dem Grill 1–2 Minuten gratinieren, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Servieren.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

Einfacher Schinken-Käse-Wrap

2 Wrap(s) - 1210 kcal ● 71g Protein ● 68g Fett ● 71g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 2 Wrap(s)

Scheibenkäse

4 Scheibe (je ca. 20–22 g) (84g)

Mayonnaise

2 EL (mL)

Tomaten

4 Scheibe(n), dünn/klein (60g)

Schinkenaufschnitt

1/2 lbs (227g)

Römersalat

2 Blatt innen (12g)

Weizentortillas, ~10" Durchmesser

2 Tortilla (ca. 25 cm Durchm.) (144g)

1. Mayonnaise auf die Tortilla streichen.
2. Schinken, Käse, Salat und Tomate auf die Mayonnaise legen.
3. Tortilla einrollen und genießen.

Einfacher Salat mit Tomaten und Karotten

147 kcal ● 6g Protein ● 5g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Salatdressing

1 EL (mL)

Karotten, in Scheiben geschnitten

3/8 mittel (23g)

Römersalat, grob gehackt

3/4 Herzen (375g)

Tomaten, gewürfelt

3/4 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (92g)

1. In einer großen Schüssel Salat, Tomaten und Karotten hinzufügen und vermischen.
2. Das Dressing beim Servieren darübergeben.

Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Linsen

521 kcal ● 35g Protein ● 2g Fett ● 76g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Wasser

3 Tasse(n) (mL)

Salz

1 1/2 Prise (1g)

Linsen, roh, abgespült

3/4 Tasse (144g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Wasser

6 Tasse(n) (mL)

Salz

3 Prise (2g)

Linsen, roh, abgespült

1 1/2 Tasse (288g)

1. Die Kochanweisungen für Linsen können variieren. Nach Möglichkeit die Packungsanweisung befolgen.
2. Linsen, Wasser und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zum Köcheln bringen, zudecken und etwa 20–30 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Überschüssiges Wasser abgießen. Servieren.

Einfacher gemischter Blattsalat

68 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

1 1/2 Tasse (45g)

Salatdressing

1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

3 Tasse (90g)

Salatdressing

3 EL (mL)

1. Blattsalate und Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen. Servieren.

Italienische Wurst

3 Stück - 771 kcal ● 42g Protein ● 63g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Italienische Schweinewurst, roh

3 Stück (323g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Schweinewurst, roh

6 Stück (646g)

1. Pfanne: Wurst in eine Pfanne legen und Wasser bis zu einer Tiefe von ½" (ca. 1,3 cm) hinzufügen. Zum Köcheln bringen und abdecken. 12 Minuten köcheln lassen. Deckel entfernen und weiterköcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Wurst bräunt. Ofen: Wurst auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech legen. In den kalten Ofen stellen und die Temperatur auf 350°F (180°C) einstellen. 25–35 Minuten backen oder bis sie innen nicht mehr rosa ist.
-

Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Hähnchencurry mit Reis

1042 kcal ● 80g Protein ● 27g Fett ● 114g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Langkorn-Weißreis

2/3 Tasse (123g)

Currysauce

2/3 Glas (ca. 425 g) (283g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten

2/3 lbs (299g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Langkorn-Weißreis

1 1/3 Tasse (247g)

Currysauce

1 1/3 Glas (ca. 425 g) (567g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in 1/2-Zoll-Stücke geschnitten

1 1/3 lbs (597g)

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Inzwischen gewürfeltes Hähnchen in einer beschichteten Pfanne garen, bis es fast durchgegart ist.
3. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und Currysauce hineingeben. Zum Köcheln bringen und weiter kochen, bis das Hähnchen fertig ist.
4. Hähnchencurry über Reis servieren.

Edamame- und Rote-Bete-Salat

342 kcal ● 18g Protein ● 14g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Gemischte Blattsalate

2 Tasse (60g)

Balsamico-Vinaigrette

2 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

1 Tasse (118g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

4 Rote Bete(n) (200g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Gemischte Blattsalate

4 Tasse (120g)

Balsamico-Vinaigrette

4 EL (mL)

Edamame, gefroren, geschält

2 Tasse (236g)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), gehackt

8 Rote Bete(n) (400g)

1. Edamame nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Blattsalate, Edamame und Rote Bete in einer Schüssel anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

1011 kcal ● 118g Protein ● 45g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Öl

2 1/4 EL (mL)

Thymian, getrocknet

1/2 TL, Blätter (1g)

Apfelessig

1 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

1/2 lbs (255g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

18 oz (504g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

1 mittel (69g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

1/4 Tasse (mL)

Thymian, getrocknet

1 TL, Blätter (1g)

Apfelessig

2 1/4 TL (mL)

Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt), in Würfel geschnitten

18 oz (510g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, in Würfel geschnitten

2 1/4 lbs (1008g)

Karotten, dünn in Scheiben geschnitten

2 1/4 mittel (137g)

1. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchenwürfel mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
2. Hähnchen mit gewürfelter Rote Bete und in Scheiben geschnittenen Karotten anrichten. Mit dem restlichen Öl, Essig, Thymian und etwas zusätzlichem Salz und Pfeffer beträufeln. Servieren.

Sonnenblumenkerne

361 kcal ● 17g Protein ● 28g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Sonnenblumenkerne

2 oz (57g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Sonnenblumenkerne

4 oz (113g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 5 essen

Nektarine

2 Nektarine(n) - 140 kcal ● 3g Protein ● 1g Fett ● 25g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 2 Nektarine(n)

Nektarine, entkernt

2 mittel (≈6,4 cm Ø) (284g)

1. Nektarinenkern entfernen, in Scheiben schneiden und servieren.

Salsa-Verde-Hähnchensalat

1197 kcal ● 119g Protein ● 61g Fett ● 23g Kohlenhydrate ● 20g Ballaststoffe



Salsa Verde

2 1/2 EL (40g)

Gemahlener Kreuzkümmel

2 1/2 TL (5g)

geröstete Kürbiskerne, ungesalzen

5 EL (37g)

Gemischte Blattsalate

3 3/4 Tasse (113g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

15 oz (425g)

Tomaten, gehackt

1 1/4 Roma-Tomate (100g)

schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

5 EL (75g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

5 Scheiben (125g)

1. Hähnchen mit Öl, Kreuzkümmel und einer Prise Salz einreiben. In einer Pfanne oder Grillpfanne ca. 10 Minuten pro Seite braten, bis das Hähnchen durchgegart, aber noch saftig ist. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
2. Die schwarzen Bohnen in die Pfanne geben und nur kurz erwärmen, ein paar Minuten. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Bohnen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Farro

1 Tassen (gekocht) - 370 kcal ● 12g Protein ● 2g Fett ● 66g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Farro
1/2 Tasse (104g)
Wasser
4 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Farro
1 Tasse (208g)
Wasser
8 Tasse(n) (mL)

1. Befolgen Sie die Packungsanweisungen, falls diese abweichen. Salzwasser zum Kochen bringen. Farro hinzufügen, erneut aufkochen, dann die Hitze auf mittelhoch reduzieren und ungedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis er weich ist. Abgießen und servieren.

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

26 oz - 962 kcal ● 165g Protein ● 31g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
26 oz (728g)
Olivenöl
2 1/2 TL (mL)
Zitronenpfeffer
5 TL (11g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
3 1/4 lbs (1456g)
Olivenöl
5 TL (mL)
Zitronenpfeffer
3 1/4 EL (22g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Olivenöl und Zitronenpfeffer einreiben. Wenn auf dem Herd zubereitet, etwas Öl für die Pfanne aufbewahren.
2. AUF DEM HERD
3. Den Rest des Olivenöls in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrust hineinlegen und kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind, etwa 10 Minuten.
4. Die Brust wenden, dann die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
5. IM OFEN
6. Den Ofen auf 400 °F (ca. 200 °C) vorheizen.
7. Hähnchen auf ein Gitterrost (empfohlen) oder auf ein Backblech legen.
8. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen (oder bis die Kerntemperatur 165 °F erreicht).
9. UNTER DEM GRILL/GRILLEN
10. Das obere Backofengitter so positionieren, dass es 3–4 Zoll (7–10 cm) vom Heizelement entfernt ist.
11. Den Ofen auf Grillstufe (broil) auf hoher Stufe vorheizen.
12. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brust und der Nähe zum Heizelement ab.