

# Meal Plan - 1100-Kalorien-Paleo-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** 1093 kcal ● 120g Protein (44%) ● 55g Fett (45%) ● 17g Kohlenhydrate (6%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

560 kcal, 56g Eiweiß, 11g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Zucchini-Nudeln mit Knoblauch**

163 kcal



**Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse**

398 kcal

## Abendessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat**

451 kcal



**Knochenbrühe**

2 Tasse(n)- 81 kcal

**Day 2** 1126 kcal ● 108g Protein (38%) ● 54g Fett (43%) ● 31g Kohlenhydrate (11%) ● 21g Ballaststoffe (7%)

## Mittagessen

595 kcal, 45g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kiwi**

2 Kiwi- 94 kcal



**Hähnchen-Avocado-Salat**

500 kcal

## Abendessen

530 kcal, 64g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat**

451 kcal



**Knochenbrühe**

2 Tasse(n)- 81 kcal

**Day 3** 1077 kcal ● 121g Protein (45%) ● 46g Fett (39%) ● 29g Kohlenhydrate (11%) ● 16g Ballaststoffe (6%)

## Mittagessen

595 kcal, 45g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Kiwi**

2 Kiwi- 94 kcal



**Hähnchen-Avocado-Salat**

500 kcal

## Abendessen

485 kcal, 76g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

12 oz- 424 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal

**Day 4** 1082 kcal ● 123g Protein (45%) ● 52g Fett (43%) ● 18g Kohlenhydrate (7%) ● 12g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

600 kcal, 47g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Einfaches Putenhack**

6 2/3 oz- 313 kcal



**Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten**

286 kcal

## Abendessen

485 kcal, 76g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 17g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**

12 oz- 424 kcal



**Geröstete Tomaten**

1 Tomate(n)- 60 kcal

## Day 5

1062 kcal ● 91g Protein (34%) ● 54g Fett (45%) ● 33g Kohlenhydrate (12%) ● 21g Ballaststoffe (8%)

### Mittagessen

525 kcal, 30g Eiweiß, 24g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap  
1 Wrap(s)- 396 kcal



Trauben  
131 kcal

### Abendessen

535 kcal, 61g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 26g Fett



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven  
9 oz- 449 kcal



„Buttriger“ Blumenkohlkreis  
86 kcal

## Day 6

1133 kcal ● 96g Protein (34%) ● 55g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (18%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

610 kcal, 44g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub  
1 Kotelett(s)- 428 kcal



Süßkartoffelpüree  
183 kcal

### Abendessen

520 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Brokkoli  
2 Tasse(n)- 58 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig  
464 kcal

## Day 7

1133 kcal ● 96g Protein (34%) ● 55g Fett (43%) ● 52g Kohlenhydrate (18%) ● 13g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

610 kcal, 44g Eiweiß, 39g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub  
1 Kotelett(s)- 428 kcal



Süßkartoffelpüree  
183 kcal

### Abendessen

520 kcal, 51g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Brokkoli  
2 Tasse(n)- 58 kcal



Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig  
464 kcal

## Fette und Öle

- Olivenöl  
2 1/4 oz (mL)
- Öl  
2 1/4 oz (mL)
- Marinade  
3/4 Tasse (mL)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- Zucchini  
1 1/3 mittel (261g)
- Knoblauch  
3 1/2 Zehe(n) (11g)
- Tomaten  
3 1/2 mittel, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (440g)
- Zwiebel  
1/3 mittel ( $\approx 6,4$  cm  $\varnothing$ ) (38g)
- Brokkoli  
1/3 Tasse, gehackt (30g)
- Rote Paprika  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)
- Rosenkohl  
10 Sprossen (190g)
- Gefrorene Zuckerschoten  
2 1/3 Tasse (336g)
- Römersalat  
1 Blatt außen (28g)
- Süßkartoffeln  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)
- Gefrorener Brokkoli  
4 Tasse (364g)

## Gewürze und Kräuter

- Salz  
1/4 oz (7g)
- schwarzer Pfeffer  
1 g (1g)
- Oregano (getrocknet)  
4 Prise, gemahlen (1g)
- Gemahlener Kreuzkümmel  
10 1/4 g (10g)
- Chilipulver  
1/2 EL (4g)
- frischer Basilikum  
9 Blätter (5g)
- gemahlener Koriander  
1 EL (5g)
- Chipotle-Gewürz  
1/4 EL (2g)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
4 lbs (1834g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
6 2/3 oz (189g)

## Andere

- Gemischte Blattsalate  
3 Tasse (90g)
- Hühnerknochenbrühe  
4 Tasse(n) (mL)
- Gefrorener Blumenkohl  
1 Tasse (113g)

## Nuss- und Samenprodukte

- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
4 EL (30g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Salsa Verde  
2 EL (32g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
2 Avocado(s) (402g)
- Kiwi  
4 Frucht (276g)
- Limettensaft  
4 TL (mL)
- Trauben  
2 1/4 Tasse (207g)
- grüne Oliven  
9 groß (40g)

## Schweinefleischprodukte

- bacon, gekocht  
2 Scheibe(n) (20g)
- Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
1 3/4 lbs (795g)

## Würste und Aufschnitt

- Schinkenaufschnitt  
4 oz (113g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ghee  
5 TL (23g)

## Süßwaren

Honig  
1 EL (21g)

## Getränke

Wasser  
1 1/2 EL (mL)

---

## Mittagessen 1 ↗

An Tag 1 essen

### Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

163 kcal ● 3g Protein ● 14g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



**Olivenöl**  
1 EL (mL)  
**Zucchini**  
1 mittel (196g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1/2 Zehe (2g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Knoblauch hinzufügen und 1–2 Minuten garen.
3. Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
4. Vom Herd nehmen und servieren.

### Ein-Pfannen-geröstetes Hähnchen & Gemüse

398 kcal ● 54g Protein ● 16g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



**Tomaten**  
2 2/3 EL Cherrytomaten (25g)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Zwiebel, in Scheiben geschnitten**  
1/6 mittel (≈6,4 cm Ø) (18g)  
**Brokkoli**  
1/3 Tasse, gehackt (30g)  
**Oregano (getrocknet)**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1/2 lbs (227g)  
**Rote Paprika, entkernt und in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (ca. 7 cm lang, Durchm. 6,5 cm) (40g)  
**Zucchini, in Scheiben geschnitten**  
1/3 mittel (65g)

1. Den Ofen auf 500 °F (260 °C) vorheizen.  
Alle Gemüse in große Stücke schneiden. Hähnchen in kleine Würfel schneiden.  
In einer Bratpfanne oder auf einem Backblech Gemüse, rohes Hähnchen, Öl und Gewürze geben und vermengen.  
Ca. 15–20 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist und das Gemüse leicht gebräunt ist.

## Mittagessen 2

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Kiwi

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

Für eine einzelne Mahlzeit:

**Kiwi**  
2 Frucht (138g)



Für alle 2 Mahlzeiten:

**Kiwi**  
4 Frucht (276g)

1. Kiwi in Scheiben schneiden und servieren.

### Hähnchen-Avocado-Salat

500 kcal ● 43g Protein ● 28g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 10g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
**Zwiebel**  
1 EL, gehackt (10g)  
**Limettensaft**  
2 TL (mL)  
**Öl**  
2 TL (mL)  
**Rosenkohl**  
5 Sprossen (95g)  
**Avocados, gehackt**  
1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
**Zwiebel**  
2 EL, gehackt (20g)  
**Limettensaft**  
4 TL (mL)  
**Öl**  
4 TL (mL)  
**Rosenkohl**  
10 Sprossen (190g)  
**Avocados, gehackt**  
1 Avocado(s) (201g)

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen, bis es vollständig durchgegart ist.
2. In der Zwischenzeit die Rosenkohlröschen dünn aufschneiden, die Basen wegwerfen und die Blattlagen mit den Fingern trennen.
3. Wenn das Hähnchen fertig ist, herausnehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Servieren.

## Mittagessen 3 ↗

An Tag 4 essen

### Einfaches Putenhack

6 2/3 oz - 313 kcal ● 37g Protein ● 18g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 6 2/3 oz

#### Hackfleisch (Pute), roh

6 2/3 oz (189g)

#### Öl

1 TL (mL)

1. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Pute hinzufügen und mit einem Kochlöffel in Stücke zerteilen. Mit Salz, Pfeffer und gewünschten Gewürzen würzen. Braten, bis sie gebräunt ist, 7–10 Minuten.

2. Servieren.

### Mit Olivenöl beträufelte Zuckerschoten

286 kcal ● 9g Protein ● 17g Fett ● 14g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### schwarzer Pfeffer

1/4 TL (0g)

#### Salz

1/4 TL (1g)

#### Gefrorene Zuckerschoten

2 1/3 Tasse (336g)

#### Olivenöl

3 1/2 TL (mL)

1. Zuckerschoten gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Mittagessen 4 ↗

An Tag 5 essen

### Paleo Schinken-Bacon-Avocado-Salatblatt-Wrap

1 Wrap(s) - 396 kcal ● 29g Protein ● 27g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Ergibt 1 Wrap(s)

#### Römersalat

1 Blatt außen (28g)

#### bacon, gekocht

2 Scheibe(n) (20g)

#### Schinkenaufschliff

4 oz (113g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

1. Den Speck gemäß den Angaben auf der Verpackung zubereiten.
2. Schinken, Speck und Avocado in die Mitte des Salatblatts legen. Einwickeln. Servieren.

### Trauben

131 kcal ● 2g Protein ● 1g Fett ● 21g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



### Trauben

2 1/4 Tasse (207g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Mittagessen 5 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Schweinekoteletts mit Koriander- und Kreuzkümmel-Rub

1 Kotelett(s) - 428 kcal ● 41g Protein ● 28g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1/2 EL (3g)  
**gemahlener Koriander**  
1/2 EL (3g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1 Kotelett (185g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
1 1/2 Zehe(n) (5g)  
**Olivenöl, geteilt**  
1 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)  
**gemahlener Koriander**  
1 EL (5g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
2 Kotelett (370g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise (0g)  
**Knoblauch, fein gehackt**  
3 Zehe(n) (9g)  
**Olivenöl, geteilt**  
2 EL (mL)

1. Salz, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und die Hälfte des Olivenöls zu einer Paste verrühren.  
Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Paste einreiben.  
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Koteletts je Seite etwa 5 Minuten braten, bis eine Kerntemperatur von 145 °F (63 °C) erreicht ist. Servieren.

### Süßkartoffelpüree

183 kcal ● 3g Protein ● 0g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Süßkartoffeln**  
1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln**  
2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (420g)

1. Süßkartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, damit sie ablüften, und bei hoher Leistung etwa 5–10 Minuten in der Mikrowelle garen, bis die Süßkartoffel durchgehend weich ist. Zum leichten Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn sie kühl genug sind, die Schale entfernen und wegwerfen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben und mit der Rückseite einer Gabel zu einem glatten Püree zerdrücken. Mit einer Prise Salz abschmecken und servieren.

## Abendessen 1

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Paleo Salsa-Verde-Hähnchensalat

451 kcal ● 46g Protein ● 24g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
6 oz (170g)  
Öl  
1 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 1/2 Tasse (45g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
2 EL (15g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 TL (2g)  
**Salsa Verde**  
1 EL (16g)  
**Tomaten, gehackt**  
1/2 Roma-Tomate (40g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
2 Scheiben (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (340g)  
Öl  
2 TL (mL)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 Tasse (90g)  
**geröstete Kürbiskerne, ungesalzen**  
4 EL (30g)  
**Gemahlener Kreuzkümmel**  
2 TL (4g)  
**Salsa Verde**  
2 EL (32g)  
**Tomaten, gehackt**  
1 Roma-Tomate (80g)  
**Avocados, in Scheiben geschnitten**  
4 Scheiben (100g)

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. Wenn das Hähnchen kühl genug zum Anfassen ist, in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Gemischte Blattsalate in eine Schüssel geben und Hähnchen, Avocado und Tomaten darauf anrichten. Den Salat vorsichtig vermengen. Mit Kürbiskernen und Salsa Verde toppen. Servieren.

### Knochenbrühe

2 Tasse(n) - 81 kcal ● 18g Protein ● 1g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hühnerknochenbrühe**  
2 Tasse(n) (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hühnerknochenbrühe**  
4 Tasse(n) (mL)

1. Knochenbrühe nach Packungsanweisung erhitzen und schlürfen.

## Abendessen 2

An Tag 3 und Tag 4 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

12 oz - 424 kcal ● 76g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Marinade**  
6 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
1 1/2 lbs (672g)  
**Marinade**  
3/4 Tasse (mL)

1. Das Hähnchen in einen Ziploc-Beutel mit der Marinade geben und die Marinade so verteilen, dass das Hähnchen vollständig bedeckt ist.
2. Kühl stellen und mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, marinieren.
3. BACKEN
4. Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen.
5. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nach den 10 Minuten das Hähnchen wenden und weiterbacken, bis es in der Mitte nicht mehr rosa ist und die Säfte klar sind, etwa weitere 15 Minuten.
7. BRATEN/GRILLEN
8. Den Ofen/Grill zum Grillen vorheizen.
9. Das Hähnchen aus dem Beutel nehmen, überschüssige Marinade verwerfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

### Geröstete Tomaten

1 Tomate(n) - 60 kcal ● 1g Protein ● 5g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Öl**  
1 TL (mL)  
**Tomaten**  
1 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**  
2 TL (mL)  
**Tomaten**  
2 klein, ganz ( $\varnothing \approx 6,0$  cm) (182g)

1. Den Ofen auf 450°F (230°C) vorheizen.
2. Tomaten der Länge nach durch den Stiel halbieren und mit Öl einreiben. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. 30–35 Minuten backen, bis sie weich sind. Servieren.

## Abendessen 3 ↗

An Tag 5 essen

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

9 oz - 449 kcal ● 60g Protein ● 19g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 9 oz

#### Tomaten

9 Kirschtomaten (153g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Salz

3 Prise (2g)

#### grüne Oliven

9 groß (40g)

#### schwarzer Pfeffer

3 Prise (0g)

#### Chilipulver

1/2 EL (4g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und

Knochen, roh

1/2 lbs (255g)

#### frischer Basilikum, geraspelt

9 Blätter (5g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.  
Die Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.  
Das Olivenöl über das Hähnchen trüpfeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.  
Tomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.  
Die Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.  
Prüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.

## „Buttriger“ Blumenkohlriss

86 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



#### Ghee

2 TL (9g)

#### Gefrorener Blumenkohl

1 Tasse (113g)

1. Gefrorenen Blumenkohl nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Ghee einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## Abendessen 4 ↗

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Brokkoli

2 Tasse(n) - 58 kcal ● 5g Protein ● 0g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

## Schweinekoteletts mit Chipotle-Honig

464 kcal ● 46g Protein ● 27g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Ghee**  
1/2 EL (7g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
1/2 lbs (212g)  
**Honig**  
1/2 EL (11g)  
**Chipotle-Gewürz**  
3 Prise (1g)  
**Wasser**  
3/4 EL (mL)  
**Öl**  
1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Ghee**  
1 EL (14g)  
**Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh**  
15 oz (425g)  
**Honig**  
1 EL (21g)  
**Chipotle-Gewürz**  
1/4 EL (2g)  
**Wasser**  
1 1/2 EL (mL)  
**Öl**  
1 EL (mL)

1. Tupfe die Schweinekoteletts trocken und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer.
  2. Erhitze Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze. Gib die Koteletts dazu und brate sie 4–5 Minuten pro Seite, bis sie gebräunt und durchgegart sind. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
  3. Gib Honig, Chipotle-Gewürz und Wasser in dieselbe Pfanne. Kratze Bratrückstände vom Pfannenboden und koch, bis die Sauce leicht eindickt, 1–2 Minuten. Hitze ausschalten und Ghee einrühren.
  4. Schneide die Koteletts und serviere sie mit der Chipotle-Honig-Sauce.
-