

# Meal Plan - 1100-Kalorien Keto- und 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** 1120 kcal ● 122g Protein (44%) ● 64g Fett (51%) ● 10g Kohlenhydrate (4%) ● 4g Ballaststoffe (1%)

## Mittagessen

610 kcal, 80g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat**  
609 kcal

## Abendessen

510 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
1 Schenkel- 452 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal

**Day 2** 1037 kcal ● 65g Protein (25%) ● 79g Fett (69%) ● 9g Kohlenhydrate (3%) ● 7g Ballaststoffe (3%)

## Mittagessen

525 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
3 Taco(s)- 525 kcal

## Abendessen

510 kcal, 42g Eiweiß, 3g netto Kohlenhydrate, 36g Fett



**Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung**  
1 Schenkel- 452 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 Tomate(n)- 60 kcal

**Day 3** 1079 kcal ● 90g Protein (33%) ● 71g Fett (59%) ● 11g Kohlenhydrate (4%) ● 10g Ballaststoffe (4%)

## Mittagessen

525 kcal, 23g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 43g Fett



**Käse- und Guacamole-Tacos**  
3 Taco(s)- 525 kcal

## Abendessen

555 kcal, 67g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust**  
10 oz- 387 kcal



**Brokkoli mit Butter**  
1 1/4 Tasse- 167 kcal



**Day 4** 1055 kcal ● 126g Protein (48%) ● 55g Fett (47%) ● 13g Kohlenhydrate (5%) ● 2g Ballaststoffe (1%)

### Mittagessen

540 kcal, 49g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 35g Fett



**Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel**  
13 1/3 Unze(n)- 512 kcal



**Gurkenscheiben**  
1/2 Gurke- 30 kcal

### Abendessen

515 kcal, 77g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 20g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
12 oz- 424 kcal



**Geröstete Tomaten**  
1 1/2 Tomate(n)- 89 kcal

---

**Day 5** 1124 kcal ● 97g Protein (34%) ● 74g Fett (59%) ● 13g Kohlenhydrate (5%) ● 5g Ballaststoffe (2%)

### Mittagessen

550 kcal, 63g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Puten-Fleischbällchen**  
12 Fleischbällchen- 548 kcal

### Abendessen

575 kcal, 34g Eiweiß, 6g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Geröstete Mandeln**  
1/6 Tasse(n)- 166 kcal



**Käse**  
1 1/3 oz- 153 kcal



**Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat**  
257 kcal

---

**Day 6** 1050 kcal ● 128g Protein (49%) ● 48g Fett (41%) ● 12g Kohlenhydrate (5%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

500 kcal, 48g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

### Abendessen

550 kcal, 80g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
12 oz- 444 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

---

**Day 7** 1050 kcal ● 128g Protein (49%) ● 48g Fett (41%) ● 12g Kohlenhydrate (5%) ● 14g Ballaststoffe (5%)

### Mittagessen

500 kcal, 48g Eiweiß, 8g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



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



**Brokkoli**  
2 1/2 Tasse(n)- 73 kcal

### Abendessen

550 kcal, 80g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 21g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
12 oz- 444 kcal



**Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli**  
1 1/2 Tasse(n)- 105 kcal

---



## Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ frischer Spinat  
4 Tasse(n) (120g)
- ☐ Tomaten  
3 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (364g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli  
9 1/4 Tasse (842g)
- ☐ Gurke  
5/8 Gurke (ca. 21 cm) (188g)
- ☐ Knoblauch  
3 Zehe(n) (9g)

## Fette und Öle

- ☐ Öl  
1 oz (mL)
- ☐ Salatdressing  
3 EL (mL)
- ☐ Olivenöl  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ Marinade  
6 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
3 1/2 lbs (1628g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
2 Oberschenkel (340g)
- ☐ Hähnchenflügel, mit Haut, roh  
13 1/4 oz (378g)
- ☐ Hackfleisch (Pute), roh  
9 1/2 oz (272g)

## Milch- und Eierprodukte

- ☐ Blauschimmelkäse  
1 oz (28g)
- ☐ Cheddar  
1 1/2 Tasse, gerieben (170g)
- ☐ Butter  
1 1/4 EL (18g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)  
5 EL (84g)
- ☐ Käse  
1 1/3 oz (38g)

## Gewürze und Kräuter

- ☐ Thymian, getrocknet  
4 Prise, gemahlen (1g)

## Andere

- ☐ Guacamole, abgepackt  
3/4 Tasse (185g)
- ☐ Zuckerfreie Barbecue-Sauce  
5 TL (25g)
- ☐ Rotisserie-Hähnchen, gekocht  
3 oz (85g)

## Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Limettensaft  
1 1/4 EL (mL)
- ☐ Zitronensaft  
1/2 TL (mL)

## Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Mandeln  
3 EL, ganz (27g)

## Schweinefleischprodukte

- ☐ Schweinelendenkoteletts, ohne Knochen, roh  
2 Kotelett (370g)



- ☐ **Paprika**  
1/3 TL (1g)
  - ☐ **Salz**  
11 g (11g)
  - ☐ **schwarzer Pfeffer**  
1/2 g (1g)
  - ☐ **Cayennepfeffer**  
2/3 Prise (0g)
  - ☐ **Knoblauchpulver**  
5 1/2 g (5g)
  - ☐ **Oregano (getrocknet)**  
1 TL, Blätter (1g)
  - ☐ **Zwiebelpulver**  
1 TL (2g)
  - ☐ **Gemahlener Kreuzkümmel**  
1 EL (6g)
  - ☐ **gemahlener Koriander**  
1 EL (5g)
  - ☐ **Zitronenpfeffer**  
1 1/2 EL (10g)
-



## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

609 kcal ● 80g Protein ● 28g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



#### frischer Spinat

4 Tasse(n) (120g)

#### Öl

2 TL (mL)

#### Salatdressing

3 EL (mL)

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh, gehackt, gekocht**

3/4 lbs (340g)

1. Hähnchenbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen etwa 6–7 Minuten pro Seite oder bis es innen nicht mehr rosa ist garen. Wenn fertig, ein paar Minuten ruhen lassen und dann in Streifen schneiden.
3. Spinat anrichten und mit Hähnchen belegen.
4. Dressing beim Servieren darüberträufeln.

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

### Käse- und Guacamole-Tacos

3 Taco(s) - 525 kcal ● 23g Protein ● 43g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Cheddar

3/4 Tasse, gerieben (85g)

#### Guacamole, abgepackt

6 EL (93g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Cheddar

1 1/2 Tasse, gerieben (170g)

#### Guacamole, abgepackt

3/4 Tasse (185g)

1. Eine kleine Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit Antihaltspray einsprühen.
2. Den Käse (je 1/4 Tasse pro Taco) in die Pfanne in kreisrunden Portionen streuen.
3. Den Käse etwa eine Minute braten. Die Ränder sollten knusprig sein, während die Mitte noch blubbert und weich ist. Mit einem Spatel den Käse auf einen Teller heben.
4. Schnell die Guacamole in die Mitte geben und den Käse vorsichtig zusammenklappen, bevor er hart wird, sodass eine Taco-Schale entsteht.
5. Servieren.



## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Zuckerfreie BBQ-Hähnchenflügel

13 1/3 Unze(n) - 512 kcal ● 48g Protein ● 35g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 13 1/3 Unze(n)

**Zuckerfreie Barbecue-Sauce**

5 TL (25g)

**Hähnchenflügel, mit Haut, roh**

13 1/3 oz (378g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Flügel auf ein großes Backblech legen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 45 Minuten im Ofen garen, oder bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Gießen Sie während des Garens ein paar Mal die Flüssigkeit aus der Pfanne ab, damit die Flügel knuspriger werden.
4. Optional: Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die Barbecuesauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis sie warm ist.
5. Die Flügel aus dem Ofen nehmen, mit der Barbecuesauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
6. Servieren.

### Gurkenscheiben

1/2 Gurke - 30 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Gurke

**Gurke**

1/2 Gurke (ca. 21 cm) (151g)

1. Gurke in Scheiben schneiden und servieren.



## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Puten-Fleis hbällchen

12 Fleischbällchen - 548 kcal ● 63g Protein ● 30g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 12 Fleischbällchen

**Hackfleisch (Pute), roh**

9 1/2 oz (272g)

**Öl**

2 TL (mL)

**Salz**

1 TL (5g)

**Oregano (getrocknet)**

1 TL, Blätter (1g)

**Knoblauchpulver**

1 TL (3g)

**Zwiebelpulver**

1 TL (2g)

**Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)**

5 EL (84g)

1. In einer großen Schüssel das Hackfleisch (Pute), Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Oregano und Salz mit den Händen gut vermischen. Kleine Fleischbällchen formen (verwenden Sie die in den Rezeptangaben angegebene Anzahl an Fleischbällchen).
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Fleischbällchen hinzufügen und unter vorsichtigem Wenden braten, bis alle Seiten gebräunt sind und die Fleischbällchen durchgegart sind.
3. Servieren.



## 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.

### Brokkoli

2 1/2 Tasse(n) - 73 kcal ● 7g Protein ● 0g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

#### Gefrorener Brokkoli

2 1/2 Tasse (228g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Gefrorener Brokkoli

5 Tasse (455g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.



## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Hähnchenschenkel mit Blauschimmelkäse-Füllung

1 Schenkel - 452 kcal ● 41g Protein ● 32g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Blauschimmelkäse**

1/2 oz (14g)

**Thymian, getrocknet**

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

**Olivenöl**

3/8 TL (mL)

**Paprika**

1 Prise (0g)

**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 Oberschenkel (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Blauschimmelkäse**

1 oz (28g)

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, gemahlen (1g)

**Olivenöl**

1/4 EL (mL)

**Paprika**

2 Prise (1g)

**Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

2 Oberschenkel (340g)

1. Blauschimmelkäse und Thymian in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Haut des Hähnchens lösen und die Käsemischung vorsichtig unter die Haut streichen, dabei darauf achten, die Haut nicht einzureißen. Die Haut leicht massieren, damit sich die Mischung gleichmäßig verteilt.
3. Paprika rundherum auf das Hähnchen streuen.
4. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 5 Minuten braten. Wenden und weitere 5–7 Minuten braten, bis die Kerntemperatur 165 F (75 C) erreicht. Servieren.

### 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 (Ø ≈6,0 cm) (91g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Öl**

2 TL (mL)

**Tomaten**

2 klein, ganz (Ø ≈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 2 [↗](#)

An Tag 3 essen

### Würzige Knoblauch-Limetten-Hähnchenbrust

10 oz - 387 kcal ● 64g Protein ● 13g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 10 oz

#### Salz

1/3 TL (2g)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Cayennepfeffer

1 Prise (0g)

#### Paprika

1/2 Prise (0g)

#### Thymian, getrocknet

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

10 oz (280g)

#### Limettensaft

1 1/4 EL (mL)

#### Knoblauchpulver

1 TL (3g)

#### Olivenöl

1 1/4 TL (mL)

1. In einer kleinen Schüssel Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und Thymian mischen.
2. Die Gewürzmischung großzügig auf beiden Seiten der Hähnchenbrüste verteilen.
3. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste anbraten, bis sie goldbraun sind, etwa 6 Minuten pro Seite.
4. Mit Knoblauchpulver und Limettensaft bestreuen. 5 Minuten weitergaren und dabei häufig umrühren, damit die Sauce gleichmäßig haftet.

### Brokkoli mit Butter

1 1/4 Tasse - 167 kcal ● 4g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/4 Tasse

#### Salz

5/8 Prise (0g)

#### Gefrorener Brokkoli

1 1/4 Tasse (114g)

#### schwarzer Pfeffer

5/8 Prise (0g)

#### Butter

1 1/4 EL (18g)

1. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Ergibt 12 oz

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
3/4 lbs (336g)  
**Marinade**  
6 EL (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 werfen, 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 werfen, und unter dem Grill/grillen, bis es innen nicht mehr rosa ist, in der Regel 4–8 Minuten pro Seite.

### Geröstete Tomaten

1 1/2 Tomate(n) - 89 kcal ● 1g Protein ● 7g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe





Ergibt 1 1/2 Tomate(n)

#### Öl

1/2 EL (mL)

#### Tomaten

1 1/2 klein, ganz (Ø ≈6,0 cm) (137g)

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 4 [↗](#)

An Tag 5 essen

### Geröstete Mandeln

1/6 Tasse(n) - 166 kcal ● 6g Protein ● 13g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/6 Tasse(n)

#### Mandeln

3 EL, ganz (27g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Käse

1 1/3 oz - 153 kcal ● 9g Protein ● 13g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 1 1/3 oz

#### Käse

1 1/3 oz (38g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Rotisserie-Hähnchen & Tomatensalat

257 kcal ● 20g Protein ● 18g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe





**Rotisserie-Hähnchen, gekocht**  
 3 oz (85g)  
**Olivenöl**  
 1/2 EL (mL)  
**Zitronensaft**  
 1/2 TL (mL)  
**Gurke, in Scheiben geschnitten**  
 1/8 Gurke (ca. 21 cm) (38g)  
**Tomaten, in Spalten geschnitten**  
 1/4 groß, ganz (Ø ≈ 7,6 cm) (46g)

1. Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben und mit zwei Gabeln zerpfücken.
2. Hähnchen zusammen mit Tomaten und Gurke anrichten.
3. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

12 oz - 444 kcal ● 76g Protein ● 14g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Für eine einzelne Mahlzeit:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
 3/4 lbs (336g)  
**Olivenöl**  
 1 TL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
 3/4 EL (5g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh**  
 1 1/2 lbs (672g)  
**Olivenöl**  
 3/4 EL (mL)  
**Zitronenpfeffer**  
 1 1/2 EL (10g)

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.

### Mit Olivenöl beträufelter Brokkoli

1 1/2 Tasse(n) - 105 kcal ● 4g Protein ● 7g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe





Für eine einzelne Mahlzeit:

**schwarzer Pfeffer**

3/4 Prise (0g)

**Salz**

3/4 Prise (0g)

**Gefrorener Brokkoli**

1 1/2 Tasse (137g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Gefrorener Brokkoli**

3 Tasse (273g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

1. Brokkoli gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
  2. Mit Olivenöl beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
-