

GEBRATENER EIERREIS

ZUTATEN:

- 150g Blumenkohl
- 100g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Champignons
- 50g Zucchini
- 35g Butter
- 20g Kokosöl
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Teil 1:

Blumenkohlreis: Schneide den Blumenkohl in mittelgroße Stückchen. Fülle deinen Standmixer zu 1/3 mit Wasser. Gib anschließend den Blumenkohl dazu, bis das Gefäß zur Hälfte mit Blumenkohl gefüllt ist und schalte es für 1 Sekunde an. Wiederhole den Vorgang, bis der Blumenkohl von der Größe Reis ähnlich ist. Siebe das Wasser nun durch ein Sieb und wiederhole den Vorgang, bis der komplette Blumenkohl zu Reis verarbeitet ist.

Teil 2:

Schneide alle anderen Zutaten in kleine Würfel und brate diese in Kokosöl & Butter an, bis sie fast durch sind. Gib nun den Blumenkohl-Reis dazu und brate diesen an. Achte darauf, dass er nicht zu durch ist, sonst wird er labbrig. Besser schmeckt er, wenn er noch ein wenig bissfest ist. Schlage zum Schluss das Ei mit in die Pfanne und rühre, bis es sich gleichmäßig verteilt hat und fest geworden ist. Würze dein Gericht nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chili oder Knoblauchpulver.



Tipp: Wenn du keinen Standmixer hast, kannst du den Blumenkohl auch mit Hilfe einer Reibe klein raspeln.

SALAT MIT HÄHNCHEN, AVOCADO & HIMBEEREN

ZUTATEN:

- 130g Hähnchenbrust
- 100g Eisbergsalat
- 1/2 Avocado
- 50g Himbeeren
- 20g Pekannüsse
- 20g Olivenöl
- 20ml Apfelessig
- 15g geschmolzenes Kokosöl
- Flüssig Stevia
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Schneide den Eisbergsalat in mundgerechte Stückchen und gib ihn anschließend in eine Schüssel. Schneide das Hähnchenbrustfilet in Würfel, brate es in 10g Olivenöl an und lass es etwas auskühlen. Schneide eine 1/2 Avocado in Würfel und gib sie mit den Himbeeren, Pekannüssen und dem Hähnchen zum Salat.

Mische das Dressing aus dem geschmolzenen Kokosöl, Apfelessig, dem restlichen Olivenöl. Schmecke es mit etwas Stevia, Salz und Pfeffer ab.



Tipp #1 : Statt Hähnchen kannst du Wildlachs oder Garnelen verwenden

Tipp #2 : Statt Himbeeren kannst du Heidelbeeren oder Erdbeeren verwenden.

Tipp #3 : Statt Pekannüssen kannst du Walnüsse verwenden.