

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

## Day 1

2252 kcal ● 158g Protein (28%) ● 125g Fett (50%) ● 92g Kohlenhydrate (16%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

### Snacks

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Selleriestangen**  
1 1/2 Selleriestange- 10 kcal

### Mittagessen

755 kcal, 43g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 53g Fett



**Süßkartoffel-Medaillons**  
1/2 Süßkartoffel- 155 kcal



**Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen**  
6 oz- 600 kcal

### Abendessen

780 kcal, 83g Eiweiß, 51g netto Kohlenhydrate, 22g Fett



**Mariniertes Hähnchenbrustfilet**  
12 oz- 424 kcal



**Gemischtes Gemüse**  
1 Tasse(n)- 97 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
261 kcal

## Day 2

2252 kcal ● 189g Protein (33%) ● 117g Fett (47%) ● 78g Kohlenhydrate (14%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

390 kcal, 17g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 25g Fett



**Eier mit Tomate und Avocado**  
326 kcal



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal

### Snacks

325 kcal, 15g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 24g Fett



**Avocado**  
176 kcal



**Gekochte Eier**  
2 Ei(s)- 139 kcal



**Selleriestangen**  
1 1/2 Selleriestange- 10 kcal

### Mittagessen

765 kcal, 103g Eiweiß, 18g netto Kohlenhydrate, 30g Fett



**Einfache Hähnchenbrust**  
16 oz- 635 kcal



**Süßkartoffelspalten**  
130 kcal

### Abendessen

770 kcal, 55g Eiweiß, 40g netto Kohlenhydrate, 38g Fett



**Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
588 kcal



**Pekannüsse**  
1/4 Tasse- 183 kcal

## Day 3

2324 kcal ● 218g Protein (38%) ● 112g Fett (43%) ● 69g Kohlenhydrate (12%) ● 42g Ballaststoffe (7%)

### Frühstück

380 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
361 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Snacks

315 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



**Beef Jerky**  
183 kcal

### Mittagessen

825 kcal, 105g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
16 oz- 592 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

### Abendessen

800 kcal, 64g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 44g Fett



**Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat**  
3 halbe Paprika(n)- 683 kcal



**Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat**  
115 kcal

## Day 4

2321 kcal ● 235g Protein (41%) ● 107g Fett (42%) ● 74g Kohlenhydrate (13%) ● 30g Ballaststoffe (5%)

### Frühstück

380 kcal, 21g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 28g Fett



**Ei in einer Aubergine**  
361 kcal



**Kirschtomaten**  
6 Kirschtomaten- 21 kcal

### Snacks

315 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



**Beef Jerky**  
183 kcal

### Mittagessen

825 kcal, 105g Eiweiß, 9g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



**Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer**  
16 oz- 592 kcal



**Tomaten-Avocado-Salat**  
235 kcal

### Abendessen

795 kcal, 81g Eiweiß, 23g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl**  
674 kcal



**Blumenkohlreis**  
2 Tasse(n)- 121 kcal

## Day 5

2271 kcal ● 168g Protein (30%) ● 120g Fett (48%) ● 96g Kohlenhydrate (17%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Avocado-Bacon-Eiersalat**  
167 kcal

### Snacks

315 kcal, 29g Eiweiß, 37g netto Kohlenhydrate, 3g Fett



**Pfirsich**  
1 Pfirsich- 66 kcal



**Karottensticks**  
2 1/2 Karotte(n)- 68 kcal



**Beef Jerky**  
183 kcal

### Mittagessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
477 kcal



**Geröstete Mandeln**  
3/8 Tasse(n)- 333 kcal

### Abendessen

795 kcal, 60g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Karotten-Pommes**  
138 kcal



**Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven**  
9 oz- 657 kcal

## Day 6

2324 kcal ● 154g Protein (27%) ● 146g Fett (57%) ● 64g Kohlenhydrate (11%) ● 34g Ballaststoffe (6%)

### Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



**Kürbiskerne**  
183 kcal



**Avocado-Bacon-Eiersalat**  
167 kcal

### Snacks

370 kcal, 16g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



**Sellerie mit Mandelbutter**  
100 kcal



**Mandel-Proteinbällchen**  
2 Bällchen- 270 kcal

### Mittagessen

810 kcal, 60g Eiweiß, 38g netto Kohlenhydrate, 39g Fett



**Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl**  
477 kcal



**Geröstete Mandeln**  
3/8 Tasse(n)- 333 kcal

### Abendessen

795 kcal, 60g Eiweiß, 17g netto Kohlenhydrate, 51g Fett



**Karotten-Pommes**  
138 kcal



**Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven**  
9 oz- 657 kcal

Day 7 2279 kcal ● 176g Protein (31%) ● 146g Fett (58%) ● 38g Kohlenhydrate (7%) ● 27g Ballaststoffe (5%)

## Frühstück

350 kcal, 18g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 27g Fett



Kürbiskerne

183 kcal



Avocado-Bacon-Eiersalat

167 kcal

## Snacks

370 kcal, 16g Eiweiß, 5g netto Kohlenhydrate, 29g Fett



Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal



Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen- 270 kcal

## Mittagessen

770 kcal, 58g Eiweiß, 7g netto Kohlenhydrate, 54g Fett



Pekannüsse

1/2 Tasse- 366 kcal



Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

406 kcal

## Abendessen

790 kcal, 84g Eiweiß, 21g netto Kohlenhydrate, 37g Fett



Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal



Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz- 599 kcal

## Fette und Öle

- Marinade  
6 EL (mL)
- Öl  
1/4 lbs (mL)
- Olivenöl  
3 oz (mL)
- Salatdressing  
5 3/4 EL (mL)

## Geflügelprodukte

- Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh  
6 1/2 lbs (2956g)
- Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh  
4 Keule (je ca. 170 g) (680g)
- Hackfleisch (Pute), roh  
1/2 lbs (227g)

## Gemüse und Gemüseprodukte

- gemischtes Tiefkühlgemüse  
1 Tasse (135g)
- Süßkartoffeln  
4 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (980g)
- Pilze  
4 oz (113g)
- Tomaten  
6 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (732g)
- Sellerie, roh  
5 Stiel, mittel (19–20 cm) (200g)
- Gefrorener Brokkoli  
1 1/3 Packung (379g)
- Aubergine  
6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)
- Zwiebel  
1/2 mittel (≈6,4 cm Ø) (56g)
- Paprika  
1 1/2 groß (246g)
- Kale-Blätter  
1/4 Bund (43g)
- Karotten  
14 mittel (843g)
- Vorgekochte Rote Bete (konserviert oder gekühlt)  
6 oz (170g)
- Knoblauch  
2 1/4 Zehe(n) (7g)
- frischer Spinat  
2 2/3 Tasse(n) (80g)

## Gewürze und Kräuter

## Getränke

- Wasser  
1/4 Tasse(n) (mL)
- Proteinpulver  
2 EL (12g)

## Obst und Fruchtsäfte

- Avocados  
4 1/2 Avocado(s) (905g)
- Pfirsich  
5 mittel (Durchm. 2,67") (750g)
- Zitronensaft  
1 TL (mL)
- Limettensaft  
1 1/4 fl oz (mL)
- Zitrone  
1 groß (78g)
- grüne Oliven  
1/2 Dose (ca. 170 g) (101g)

## Milch- und Eierprodukte

- Ei(er)  
17 groß (850g)

## Nuss- und Samenprodukte

- Pekannüsse  
3/4 Tasse, Hälften (74g)
- Mandeln  
3/4 Tasse, ganz (107g)
- geröstete Kürbiskerne, ungesalzen  
3/4 Tasse (89g)
- Mandelbutter  
3 oz (91g)

## Fisch- und Schalentierprodukte

- Dosen-Thunfisch  
1 1/2 Dose (258g)

## Snacks

- Beef Jerky  
1/2 lbs (213g)

## Suppen, Saucen und Bratensoßen

- Apfelessig  
3/4 TL (mL)

- schwarzer Pfeffer  
1/4 oz (7g)
- Salz  
2/3 oz (23g)
- frischer Basilikum  
16 Blätter (8g)
- Paprika  
1 TL (2g)
- Zitronenpfeffer  
2 EL (14g)
- Knoblauchpulver  
1 TL (3g)
- Thymian, getrocknet  
3 Prise, Blätter (0g)
- Rosmarin, getrocknet  
2 1/2 g (2g)
- Chilipulver  
2 TL (5g)

- Hühnerbrühe (servierbereit)  
3/8 Tasse(n) (mL)

### **Andere**

- Gefrorener Blumenkohl  
2 Tasse (227g)
- Gemischte Blattsalate  
4 3/4 Tasse (143g)
- Mandelmehl  
2 EL (14g)

### **Schweinefleischprodukte**

- Bacon  
2 Scheibe(n) (20g)
-

## Frühstück 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Eier mit Tomate und Avocado

326 kcal ● 15g Protein ● 24g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### frischer Basilikum, gehackt

2 Blätter (1g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1/2 Avocado(s) (101g)

#### Tomaten

2 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (54g)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

#### Ei(er)

2 groß (100g)

#### Salz

2 Prise (1g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### frischer Basilikum, gehackt

4 Blätter (2g)

#### Avocados, in Scheiben geschnitten

1 Avocado(s) (201g)

#### Tomaten

4 Scheibe(n), dick/groß (ca. 1,3 cm dick) (108g)

#### schwarzer Pfeffer

4 Prise (0g)

#### Ei(er)

4 groß (200g)

#### Salz

4 Prise (2g)

1. Eier nach Wunsch zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, mit Avocado und Basilikum belegen und die Eier darübergeben.
3. Servieren.

### Pfirsich

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Pfirsich

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Pfirsich

2 mittel (Durchm. 2,67") (300g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Frühstück 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Ei in einer Aubergine

361 kcal ● 20g Protein ● 28g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ei(er)

3 groß (150g)

#### Öl

1 EL (mL)

#### Aubergine

3 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (180g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

6 groß (300g)

#### Öl

2 EL (mL)

#### Aubergine

6 1 Zoll (2,5 cm) Scheibe(n) (360g)

1. Aubergine mit Öl bestreichen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten pro Seite braten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.
2. Aubergine aus der Pfanne nehmen und, wenn sie handhabbar kühl ist, ein kleines Loch in die Mitte schneiden und den ausgeschnittenen Kreis beiseitelegen.
3. Aubergine zurück in die Pfanne legen und ein Ei in die Mitte des Lochs aufschlagen. 4 Minuten garen, dann wenden und weitere 2–3 Minuten garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem beiseitegelegten Auberginenkreis servieren.

---

### Kirschtomaten

6 Kirschtomaten - 21 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Tomaten

6 Kirschtomaten (102g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Tomaten

12 Kirschtomaten (204g)

1. Tomaten abspülen, Stiele entfernen und servieren.
-

## Frühstück 3 [↗](#)

An Tag 5, Tag 6 und Tag 7 essen

### Kürbiskerne

183 kcal ● 9g Protein ● 15g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**geröstete Kürbiskerne,  
ungesalzen**  
4 EL (30g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**geröstete Kürbiskerne,  
ungesalzen**  
3/4 Tasse (89g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### Avocado-Bacon-Eiersalat

167 kcal ● 10g Protein ● 12g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
1 groß (50g)  
**Avocados**  
1/6 Avocado(s) (34g)  
**Bacon**  
2/3 Scheibe(n) (7g)  
**Knoblauchpulver**  
1 1/3 Prise (1g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1/3 Tasse (10g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Ei(er), hartgekocht und gekühlt**  
3 groß (150g)  
**Avocados**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Bacon**  
2 Scheibe(n) (20g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Gemischte Blattsalate**  
1 Tasse (30g)

1. Gekaufte hartgekochte Eier verwenden oder selbst zubereiten und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Speck nach Packungsanweisung braten und beiseitelegen.
3. Eier, Avocado, Knoblauch und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einer Gabel zerdrücken, bis alles gut verbunden ist.
4. Den Speck zerbröseln und untermischen.
5. Auf einem Bett aus Blattsalat servieren.
6. (Hinweis: Reste des Eiersalats können 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

## Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Süßkartoffel-Medaillons

1/2 Süßkartoffel - 155 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Süßkartoffel

#### **Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten**

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

1. Heize den Ofen auf 425 °F (220 °C) vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Schneide die Süßkartoffel in dünne Scheiben (Medaillons), etwa 1/4 Zoll dick. Gut mit Öl bestreichen und mit Salz/Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Verteile die Süßkartoffelscheiben gleichmäßig auf dem Backblech.
4. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
5. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

---

### Paleo-Hähnchenschenkel mit Pilzen

6 oz - 600 kcal ● 42g Protein ● 46g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Ergibt 6 oz

**Pilze, 1/4 Zoll dick geschnitten**

4 oz (113g)

**Wasser**

1/4 Tasse(n) (mL)

**Salz**

1 Prise (0g)

**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**

1 Keule (je ca. 170 g) (170g)

**Olivenöl**

1 1/2 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 Prise (0g)

1. Backofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
  2. Hähnchen rundherum mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
  3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Hähnchen mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
  4. Hähnchen wenden; Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Hitze auf hoch stellen; Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht geschrumpft sind.
  5. Pfanne in den Ofen geben und Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Hähnchen auf einen Teller legen und locker mit Folie abdecken; beiseite stellen.
  6. Pfanne zurück auf den Herd bei mittlerer bis hoher Hitze stellen; Pilze weiterbraten, bis sich Bratrückstände am Pfannenboden lösen, ca. 5 Minuten. Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren aufkochen, dabei die braunen Reste vom Boden abkratzen. Kochen, bis sich die Flüssigkeit etwa halbiert hat, ca. 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
  7. Etwaige ausgetretene Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren.
  8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzsoße über das Hähnchen schöpfen und servieren.
-

## Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Einfache Hähnchenbrust

16 oz - 635 kcal ● 101g Protein ● 26g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 16 oz

#### Öl

1 EL (mL)

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

1 lbs (448g)

1. Zuerst die Hähnchenbrust mit Öl, Salz und Pfeffer und ggf. weiteren bevorzugten Gewürzen einreiben. Wenn auf dem Herd gekocht wird, etwas Öl für die Pfanne zurückbehalten.
2. **AUF DEM HERD:** Restliches Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Hähnchenbrüste hineingeben und etwa 10 Minuten kochen, bis die Ränder undurchsichtig sind. Wenden, die Pfanne abdecken, die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen.
3. **IM OFEN:** Den Ofen auf 400°F (200°C) vorheizen. Hähnchen auf ein Backblech legen. 10 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen oder bis die Kerntemperatur 165°F (75°C) erreicht.
4. **UNTER DEM GRILL/GRILL:** Den Ofen auf Grillstufe (Broil) vorheizen. Hähnchen 3–8 Minuten pro Seite grillen. Die tatsächliche Zeit hängt von der Dicke der Brüste und dem Abstand zum Heizelement ab.
5. **ALLE METHODEN:** Schließlich das Hähnchen mindestens 5 Minuten ruhen lassen, bevor es geschnitten wird. Servieren.

---

### Süßkartoffelspalten

130 kcal ● 2g Protein ● 4g Fett ● 18g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1/2 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (105g)

#### Öl

1 TL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

1 Prise, gemahlen (0g)

#### Salz

2 Prise (2g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

---

## Mittagessen 3 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

---

### Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

16 oz - 592 kcal ● 102g Protein ● 19g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Zitronenpfeffer**

1 EL (7g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

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

1 lbs (448g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Zitronenpfeffer**

2 EL (14g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

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

2 lbs (896g)

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.

---

**Tomaten-Avocado-Salat**

235 kcal ● 3g Protein ● 18g Fett ● 7g Kohlenhydrate ● 8g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Tomaten, gewürfelt**  
1/2 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (62g)  
**schwarzer Pfeffer**  
2 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
2 Prise (2g)  
**Knoblauchpulver**  
2 Prise (1g)  
**Olivenöl**  
1/4 EL (mL)  
**Avocados, gewürfelt**  
1/2 Avocado(s) (101g)  
**Limettensaft**  
1 EL (mL)  
**Zwiebel**  
1 EL, fein gehackt (15g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Tomaten, gewürfelt**  
1 mittel, ganz (Ø ≈6,0 cm) (123g)  
**schwarzer Pfeffer**  
4 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
4 Prise (3g)  
**Knoblauchpulver**  
4 Prise (2g)  
**Olivenöl**  
1/2 EL (mL)  
**Avocados, gewürfelt**  
1 Avocado(s) (201g)  
**Limettensaft**  
2 EL (mL)  
**Zwiebel**  
2 EL, fein gehackt (30g)

1. Gehackte Zwiebeln und Limettensaft in eine Schüssel geben. Einige Minuten stehen lassen, damit die Schärfe der Zwiebel mildert.
2. Inzwischen Avocado und Tomate vorbereiten.
3. Würfelige Avocado, gewürfelte Tomate, Öl und alle Gewürze zu den Zwiebeln und Limette geben; verrühren, bis alles bedeckt ist.
4. Gekühlt servieren.

---

## Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Hähnchen-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

477 kcal ● 49g Protein ● 13g Fett ● 33g Kohlenhydrate ● 9g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Süßkartoffeln, in mundgerechte  
Würfel geschnitten**

5/6 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(175g)

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

6 2/3 oz (187g)

**Paprika**

1/2 TL (1g)

**Olivenöl**

1/2 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1/2 TL, gemahlen (1g)

**Salz**

1/2 TL (3g)

**Gefrorener Brokkoli**

3/8 Packung (118g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Süßkartoffeln, in mundgerechte  
Würfel geschnitten**

1 2/3 Süßkartoffel, 12,5 cm lang  
(350g)

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

13 1/3 oz (373g)

**Paprika**

1 TL (2g)

**Olivenöl**

1 EL (mL)

**schwarzer Pfeffer**

1 TL, gemahlen (2g)

**Salz**

1 TL (5g)

**Gefrorener Brokkoli**

5/6 Packung (237g)

1. Ofen auf 425 F (220 C) vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen.
3. Die Hälfte der Mischung verwenden, um die Süßkartoffeln zu bedecken.
4. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen die verbleibende Gewürzmischung verwenden, um das Hähnchen zu marinieren. Das Hähnchen auf ein separates Backblech legen und zusammen mit den Süßkartoffeln in den Ofen geben. Das Hähnchen 12–15 Minuten oder bis es gar ist backen.
6. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten. Beiseitestellen.
7. Wenn alles fertig ist, Hähnchen, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben; umrühren (oder separat servieren – wie du magst!). Servieren.

---

## Geröstete Mandeln

3/8 Tasse(n) - 333 kcal ● 11g Protein ● 27g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Mandeln**

6 EL, ganz (54g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Mandeln**

3/4 Tasse, ganz (107g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Mittagessen 5 [↗](#)

An Tag 7 essen

---

### Pekannüsse

1/2 Tasse - 366 kcal ● 5g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1/2 Tasse

#### **Pekannüsse**

1/2 Tasse, Hälften (50g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

---

### Einfacher Hähnchen-Spinat-Salat

406 kcal ● 53g Protein ● 18g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



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

1/2 lbs (227g)

#### **Salatdressing**

2 EL (mL)

#### **Öl**

1/2 EL (mL)

#### **frischer Spinat**

2 2/3 Tasse(n) (80g)

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.
-

## Snacks 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

### Avocado

176 kcal ● 2g Protein ● 15g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Zitronensaft

1/2 TL (mL)

#### Avocados

1/2 Avocado(s) (101g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Zitronensaft

1 TL (mL)

#### Avocados

1 Avocado(s) (201g)

1. Die Avocado öffnen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
2. Nach Belieben mit Zitronen- oder Limettensaft bestreuen.
3. Servieren und essen.

### Gekochte Eier

2 Ei(s) - 139 kcal ● 13g Protein ● 10g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Ei(er)

2 groß (100g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Ei(er)

4 groß (200g)

1. Hinweis: Vorgekochte Eier sind in vielen Supermärkten erhältlich, aber Sie können sie auch selbst aus rohen Eiern wie unten beschrieben zubereiten.
2. Die Eier in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken.
3. Das Wasser zum Kochen bringen und weiterkochen, bis die Eier die gewünschte Garstufe erreicht haben. Typischerweise 6–7 Minuten ab dem Kochpunkt für weichgekochte Eier und 8–10 Minuten für hartgekochte Eier.
4. Die Eier pellen, nach Geschmack würzen (Salz, Pfeffer, Sriracha sind gut) und essen.

### Selleriestangen

1 1/2 Selleriestange - 10 kcal ● 0g Protein ● 0g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 1g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Sellerie, roh**

1 1/2 Stiel, mittel (19–20 cm) (60g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

### **Sellerie, roh**

3 Stiel, mittel (19–20 cm) (120g)

1. Sellerie in Stangen schneiden und servieren.

## Snacks 2 [↗](#)

An Tag 3, Tag 4 und Tag 5 essen

### **Pfirsich**

1 Pfirsich - 66 kcal ● 1g Protein ● 0g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Pfirsich**

1 mittel (Durchm. 2,67") (150g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### **Pfirsich**

3 mittel (Durchm. 2,67") (450g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

### **Karottensticks**

2 1/2 Karotte(n) - 68 kcal ● 2g Protein ● 0g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

### **Karotten**

2 1/2 mittel (153g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

### **Karotten**

7 1/2 mittel (458g)

1. Karotten in Stifte schneiden und servieren.

### **Beef Jerky**

183 kcal ● 26g Protein ● 2g Fett ● 15g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Beef Jerky**  
2 1/2 oz (71g)

Für alle 3 Mahlzeiten:

**Beef Jerky**  
1/2 lbs (213g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

## Snacks 3 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

### Sellerie mit Mandelbutter

100 kcal ● 3g Protein ● 8g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Sellerie, roh**  
1 Stiel, mittel (19–20 cm) (40g)  
**Mandelbutter**  
1/2 oz (14g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Sellerie, roh**  
2 Stiel, mittel (19–20 cm) (80g)  
**Mandelbutter**  
1 oz (28g)

1. Sellerie putzen und auf gewünschte Länge schneiden.
2. Mandelbutter mittig auftragen.

### Mandel-Proteinbällchen

2 Bällchen - 270 kcal ● 13g Protein ● 21g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Proteinpulver**  
1 EL (6g)  
**Mandelmehl**  
1 EL (7g)  
**Mandelbutter**  
2 EL (31g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Proteinpulver**  
2 EL (12g)  
**Mandelmehl**  
2 EL (14g)  
**Mandelbutter**  
4 EL (63g)

1. Mische alle Zutaten, bis sie gut verbunden sind.
2. Forme daraus Bällchen.
3. Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

## Abendessen 1 [↗](#)

An Tag 1 essen

---

### Mariniertes Hähnchenbrustfilet

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



Ergibt 12 oz

#### Marinade

6 EL (mL)

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

3/4 lbs (336g)

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.

---

### Gemischtes Gemüse

1 Tasse(n) - 97 kcal ● 4g Protein ● 1g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Ergibt 1 Tasse(n)

### gemischtes Tiefkühlgemüse

1 Tasse (135g)

1. Nach Packungsanleitung zubereiten.

### Süßkartoffelspalten

261 kcal ● 3g Protein ● 9g Fett ● 36g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



### Süßkartoffeln, in Spalten geschnitten

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

#### Öl

3/4 EL (mL)

#### schwarzer Pfeffer

2 Prise, gemahlen (1g)

#### Salz

4 Prise (3g)

1. Backofen auf 400 F (200 C) vorheizen und ein Backblech einfetten.
  2. Die Süßkartoffeln mit Öl vermengen, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal durchmischen, dann in einer einzigen Schicht auf dem Backblech auslegen (bei zu viel Platzmangel ein zweites Backblech verwenden).
  3. Insgesamt 25 Minuten backen oder bis sie goldbraun und zart sind, dabei zur Halbzeit einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.
-

## Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 essen

---

### Truthahn-Brokkoli-Süßkartoffel-Bowl

588 kcal ● 52g Protein ● 20g Fett ● 39g Kohlenhydrate ● 11g Ballaststoffe



#### **Süßkartoffeln, in mundgerechte Würfel geschnitten**

1 Süßkartoffel, 12,5 cm lang (210g)

#### **Hackfleisch (Pute), roh**

1/2 lbs (227g)

#### **Olivenöl**

1/2 TL (mL)

#### **schwarzer Pfeffer**

2 Prise, gemahlen (1g)

#### **Salz**

2 Prise (2g)

#### **Gefrorener Brokkoli**

1/2 Packung (142g)

#### **Paprika**

2 Prise (1g)

1. Ofen auf 400 F (200 C) vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer bestreichen.
3. Die Süßkartoffeln gleichmäßig auf ein Backblech legen. 20 Minuten backen.
4. Währenddessen das Hackfleisch (Truthahn) in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittelhoher Hitze 7–10 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren. Beiseitestellen.
5. Brokkoli nach Packungsanweisung zubereiten.
6. Wenn alles fertig ist, Truthahn, Brokkoli und Süßkartoffeln zusammengeben. Mit etwas mehr Salz und Pfeffer servieren.

---

### Pekannüsse

1/4 Tasse - 183 kcal ● 2g Protein ● 18g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 1/4 Tasse

#### **Pekannüsse**

4 EL, Hälften (25g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.
-

## Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 3 essen

---

### Gefüllte Paprika mit Avocado-Thunfischsalat

3 halbe Paprika(n) - 683 kcal ● 61g Protein ● 36g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 15g Ballaststoffe



Ergibt 3 halbe Paprika(n)

**Zwiebel**

3/8 klein (26g)

**Paprika**

1 1/2 groß (246g)

**schwarzer Pfeffer**

1 1/2 Prise (0g)

**Salz**

1 1/2 Prise (1g)

**Limettensaft**

1/2 EL (mL)

**Avocados**

3/4 Avocado(s) (151g)

**Dosen-Thunfisch, abgetropft**

1 1/2 Dose (258g)

1. In einer kleinen Schüssel den abgetropften Thunfisch, Avocado, Limettensaft, fein gehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer gut vermischen.
2. Die Paprika aushöhlen. Sie können den oberen Teil abschneiden und die Paprika so füllen oder die Paprika halbieren und jede Hälfte füllen.
3. Sie können die gefüllte Paprika so essen oder bei 350 F (180 C) für 15 Minuten in den Ofen geben, bis sie durchgewärmt ist.

---

### Einfacher Grünkohl-Avocado-Salat

115 kcal ● 2g Protein ● 8g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe

**Zitrone, ausgepresst**

1/4 klein (15g)

**Avocados, gehackt**

1/4 Avocado(s) (50g)

**Kale-Blätter, gehackt**

1/4 Bund (43g)

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
  2. Mit den Fingern Avocado und Zitronensaft in den Grünkohl einmassieren, bis die Avocado cremig wird und den Grünkohl überzieht.
  3. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
-

## Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 4 essen

### Hähnchen-, Rote-Bete- & Karotten-Salatbowl

674 kcal ● 79g Protein ● 30g Fett ● 17g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



**Karotten, dünn in Scheiben geschnitten**

3/4 mittel (46g)

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

6 oz (170g)

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

3/4 lbs (336g)

**Apfelessig**

3/4 TL (mL)

**Thymian, getrocknet**

3 Prise, Blätter (0g)

**Öl**

1 1/2 EL (mL)

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.

### Blumenkohlreis

2 Tasse(n) - 121 kcal ● 2g Protein ● 9g Fett ● 6g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Ergibt 2 Tasse(n)

**Öl**

2 TL (mL)

**Gefrorener Blumenkohl**

2 Tasse (227g)

1. Blumenkohl gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Öl und etwas Salz und Pfeffer untermischen.
3. Servieren.

## Abendessen 5 [↗](#)

An Tag 5 und Tag 6 essen

---

### Karotten-Pommes

138 kcal ● 2g Protein ● 7g Fett ● 12g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

#### Salz

1 Prise (1g)

#### Rosmarin, getrocknet

4 Prise (1g)

#### Olivenöl

1/2 EL (mL)

#### Karotten, geschält

6 oz (170g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

#### Salz

2 Prise (2g)

#### Rosmarin, getrocknet

1 TL (1g)

#### Olivenöl

1 EL (mL)

#### Karotten, geschält

3/4 lbs (340g)

1. Backofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.
2. Karotten der Länge nach in lange, dünne Streifen schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Karotten mit allen anderen Zutaten vermengen. Gut durchmischen.
4. Gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten backen, bis sie zart und gebräunt sind.
5. Servieren.

---

### Hähnchenschenkel mit Zitrone & Oliven

9 oz - 657 kcal ● 59g Protein ● 44g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:  
de.for\_single\_meal

**Knoblauch, fein gehackt**  
1 Zehe(n) (3g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
1/6 Tasse(n) (mL)  
**grüne Oliven**  
3/8 kleine Dose (ca. 57 g) (24g)  
**Zitrone**  
3/8 groß (32g)  
**Olivenöl**  
1/2 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1/2 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
3 Prise, gemahlen (1g)  
**Salz**  
1 1/2 Prise (1g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Knoblauch, fein gehackt**  
2 1/4 Zehe(n) (7g)  
**Hühnerbrühe (servierbereit)**  
3/8 Tasse(n) (mL)  
**grüne Oliven**  
3/4 kleine Dose (ca. 57 g) (48g)  
**Zitrone**  
3/4 groß (63g)  
**Olivenöl**  
1 TL (mL)  
**Rosmarin, getrocknet**  
1 TL (1g)  
**schwarzer Pfeffer**  
1/4 EL, gemahlen (2g)  
**Salz**  
3 Prise (2g)  
**Hähnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh**  
3 Keule (je ca. 170 g) (510g)

1. Die Hähnchenschenkel mit Papiertüchern trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Knoblauch und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Gewürze rundherum einreiben. Zitronenspalten dazwischen legen. 15 Minuten marinieren lassen. Den Ofen auf 375 °F (190 °C) vorheizen. Die Form ohne Abdeckung in den Ofen geben und backen, bis die Haut leicht gebräunt ist, etwa 20 Minuten. Oliven über das Hähnchen streuen und Brühe dazugeben. Fest abdecken und 1 Stunde backen, bis das Fleisch sehr zart ist. Die Schenkel und Zitronenspalten herausnehmen und auf einer Platte anrichten. Die Bratflüssigkeit in einen Topf geben und schnell das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Bei starker Hitze kräftig reduzieren, bis sie auf die Hälfte eingekocht ist. Die Säfte über das Hähnchen geben und servieren.

## Abendessen 6 [↗](#)

An Tag 7 essen

### Einfacher gemischter Blattsalat mit Tomaten

189 kcal ● 4g Protein ● 12g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 4g Ballaststoffe



**Salatdressing**  
1/4 Tasse (mL)  
**Tomaten**  
10 EL Cherrytomaten (93g)  
**Gemischte Blattsalate**  
3 3/4 Tasse (113g)

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

### Im Ofen gebackenes Hähnchen mit Tomaten und Oliven

12 oz - 599 kcal ● 80g Protein ● 25g Fett ● 8g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Ergibt 12 oz

**frischer Basilikum, geraspelt**

12 Blätter (6g)

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

3/4 lbs (340g)

**Chilipulver**

2 TL (5g)

**schwarzer Pfeffer**

4 Prise (0g)

**grüne Oliven**

12 groß (53g)

**Salz**

4 Prise (3g)

**Olivenöl**

2 TL (mL)

**Tomaten**

12 Kirschtomaten (204g)

1. Den Ofen auf 425 °F (220 °C) vorheizen.\r\nDie Hähnchenbrust in eine kleine Auflaufform legen.\r\nDas Olivenöl über das Hähnchen träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili-Pulver würzen.\r\nTomaten, Basilikum und Oliven auf das Hähnchen legen.\r\nDie Auflaufform in den Ofen stellen und etwa 25 Minuten garen.\r\nPrüfen, ob das Hähnchen durchgegart ist. Falls nicht, einige Minuten länger garen.