

Meal Plan - 2600 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 2562 kcal ● 177g Protein (28%) ● 188g Fett (66%) ● 29g Kohlenhydrate (5%) ● 13g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1265 kcal, 68g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)
489 kcal



[Buffalo-Drumsticks](#)
13 1/3 oz- 778 kcal

Abendessen

1295 kcal, 110g Eiweiß, 15g netto Kohlenhydrate, 86g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Parmesan](#)
454 kcal



[Caesar-Hähnchenbrust](#)
14 2/3 oz- 842 kcal

Day 2 2607 kcal ● 174g Protein (27%) ● 192g Fett (66%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 17g Ballaststoffe (3%)

Mittagessen

1265 kcal, 68g Eiweiß, 14g netto Kohlenhydrate, 102g Fett



[Zucchini-Nudeln mit Knoblauch](#)
489 kcal



[Buffalo-Drumsticks](#)
13 1/3 oz- 778 kcal

Abendessen

1340 kcal, 107g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Pekannüsse](#)
3/4 Tasse- 549 kcal



[Buffalo-Hähnchensalat](#)
791 kcal

Day 3 2607 kcal ● 265g Protein (41%) ● 152g Fett (53%) ● 29g Kohlenhydrate (4%) ● 16g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1265 kcal, 158g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



[Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer](#)
24 oz- 888 kcal



[Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“](#)
379 kcal

Abendessen

1340 kcal, 107g Eiweiß, 16g netto Kohlenhydrate, 90g Fett



[Pekannüsse](#)
3/4 Tasse- 549 kcal



[Buffalo-Hähnchensalat](#)
791 kcal

Day 4 2581 kcal ● 317g Protein (49%) ● 130g Fett (45%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 11g Ballaststoffe (2%)

Mittagessen

1265 kcal, 158g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 62g Fett



Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer
24 oz- 888 kcal



Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“
379 kcal

Abendessen

1315 kcal, 159g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
24 oz- 947 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
367 kcal

Day 5 2627 kcal ● 235g Protein (36%) ● 161g Fett (55%) ● 25g Kohlenhydrate (4%) ● 33g Ballaststoffe (5%)

Mittagessen

1315 kcal, 76g Eiweiß, 13g netto Kohlenhydrate, 93g Fett



Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado
3 Wrap(s)- 947 kcal



Pekannüsse
1/2 Tasse- 366 kcal

Abendessen

1315 kcal, 159g Eiweiß, 12g netto Kohlenhydrate, 68g Fett



Hähnchenbrust mit Balsamico
24 oz- 947 kcal



Zucchini-Nudeln mit Knoblauch
367 kcal

Day 6 2577 kcal ● 250g Protein (39%) ● 166g Fett (58%) ● 13g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1300 kcal, 170g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Einfache Hähnchenbrust
26 oz- 1032 kcal



Brokkoli mit Butter
2 Tasse- 267 kcal

Abendessen

1280 kcal, 80g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln
393 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen
9 oz- 886 kcal

Day 7 2577 kcal ● 250g Protein (39%) ● 166g Fett (58%) ● 13g Kohlenhydrate (2%) ● 9g Ballaststoffe (1%)

Mittagessen

1300 kcal, 170g Eiweiß, 4g netto Kohlenhydrate, 65g Fett



Einfache Hähnchenbrust
26 oz- 1032 kcal



Brokkoli mit Butter
2 Tasse- 267 kcal

Abendessen

1280 kcal, 80g Eiweiß, 10g netto Kohlenhydrate, 101g Fett



Käsige Zucchini-Nudeln
393 kcal



Hähnchenschenkel mit Pilzen
9 oz- 886 kcal

Milch- und Eierprodukte

- ☐ Parmesan
1/2 Tasse (38g)
- ☐ Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)
13 1/4 EL (233g)
- ☐ Schlagsahne
6 EL (mL)
- ☐ Butter
1/2 Tasse (121g)
- ☐ Käse
1 Tasse, gerieben (127g)

Fette und Öle

- ☐ Olivenöl
1 1/3 Tasse (mL)
- ☐ Caesar-Dressing
1/4 Tasse (54g)
- ☐ Öl
3 oz (mL)
- ☐ Mayonnaise
5 EL (mL)
- ☐ Balsamico-Vinaigrette
3/4 Tasse (mL)

Gemüse und Gemüseprodukte

- ☐ Zucchini
14 1/2 mittel (2842g)
- ☐ Knoblauch
6 3/4 Zehe (20g)
- ☐ Zwiebel
13 1/4 EL, gehackt (133g)
- ☐ Sellerie, roh
3 1/3 Stiel, klein (12,5 cm) (57g)
- ☐ Blumenkohl
3 Tasse, gehackt (321g)
- ☐ Tomaten
1 1/2 Rispentomate / Pflaumentomate (93g)
- ☐ Römersalat
3 Blatt außen (84g)
- ☐ Pilze
3/4 lbs (340g)
- ☐ Gefrorener Brokkoli
4 Tasse (364g)

Geflügelprodukte

- ☐ Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh
12 lbs (5333g)
- ☐ Hühnchenschenkel, mit Knochen und Haut, roh
3 Keule (je ca. 170 g) (510g)

Andere

- ☐ Hühnchenschenkel, mit Haut
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ Gemischte Blattsalate
3 1/3 Tasse (100g)
- ☐ Italienische Gewürzmischung
1/2 EL (5g)

Gewürze und Kräuter

- ☐ schwarzer Pfeffer
2 1/4 g (2g)
- ☐ Salz
1/3 oz (9g)
- ☐ Zitronenpfeffer
3 EL (21g)
- ☐ Senf
1 EL (15g)

Suppen, Saucen und Bratensoßen

- ☐ Frank's RedHot Sauce
7 1/3 fl oz (mL)

Nuss- und Samenprodukte

- ☐ Pekannüsse
2 Tasse, Hälften (198g)

Obst und Fruchtsäfte

- ☐ Avocados
1 1/2 Avocado(s) (302g)

Würste und Aufschnitt

- ☐ Roastbeef-Aufschnitt
3/4 lbs (340g)

Getränke

- ☐ Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)

Mittagessen 1 [↗](#)

An Tag 1 und Tag 2 essen

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

489 kcal ● 8g Protein ● 42g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

Zucchini

3 mittel (588g)

Olivenöl

3 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

3 Zehe (9g)

Zucchini

6 mittel (1176g)

Olivenöl

6 EL (mL)

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.

Buffalo-Drumsticks

13 1/3 oz - 778 kcal ● 60g Protein ● 59g Fett ● 1g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Hähnchenschenkel, mit Haut

13 1/3 oz (378g)

schwarzer Pfeffer

1/4 TL, gemahlen (0g)

Salz

1/4 TL (1g)

Öl

1 1/4 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Hähnchenschenkel, mit Haut

1 2/3 lbs (756g)

schwarzer Pfeffer

1/2 TL, gemahlen (1g)

Salz

1/2 TL (3g)

Öl

2 1/2 TL (mL)

Frank's RedHot Sauce

1/4 Tasse (mL)

1. (Hinweis: Für Paleo-Essende empfehlen wir Frank's Original Red Hot Sauce, da sie aus natürlichen Zutaten besteht, aber jede scharfe Sauce funktioniert.)
2. Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
3. Keulen auf ein großes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Etwa 1 Stunde im Ofen garen, bis die Kerntemperatur 75 °C (165 °F) erreicht.
5. Wenn das Hähnchen fast fertig ist, die scharfe Sauce und das Öl Ihrer Wahl in einem Topf erhitzen und verrühren.
6. Die fertigen Keulen aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce vermengen, bis sie bedeckt sind.
7. Servieren.

Mittagessen 2 [↗](#)

An Tag 3 und Tag 4 essen

Hähnchenbrust mit Zitronenpfeffer

24 oz - 888 kcal ● 152g Protein ● 28g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zitronenpfeffer

1 1/2 EL (10g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (672g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zitronenpfeffer

3 EL (21g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1344g)

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.

Buttriges Knoblauch-Blumenkohl-„Kartoffelpüree“

379 kcal ● 6g Protein ● 34g Fett ● 9g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

3/4 Zehe (2g)

schwarzer Pfeffer

1 1/2 Prise, gemahlen (0g)

Schlagsahne

3 EL (mL)

Blumenkohl

1 1/2 Tasse, gehackt (161g)

Butter

1 1/2 EL (21g)

Salz

3 Prise (2g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

1 1/2 Zehe (5g)

schwarzer Pfeffer

3 Prise, gemahlen (1g)

Schlagsahne

6 EL (mL)

Blumenkohl

3 Tasse, gehackt (321g)

Butter

3 EL (43g)

Salz

1/4 EL (5g)

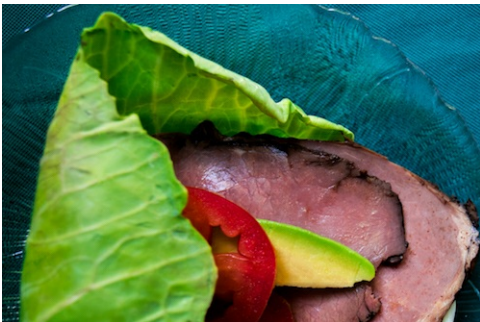
1. Alle Zutaten in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben.
2. In der Mikrowelle erhitzen, bis der Blumenkohl weich genug ist, um ihn mit einer Gabel zu zerdrücken – ca. 5 Minuten, die Zeit kann je nach Mikrowelle variieren. Während des Vorgangs zwischendurch prüfen.
3. Wenn er weich ist, mit einer Gabel zerdrücken und vermischen.
4. Servieren.

Mittagessen 3 [🔗](#)

An Tag 5 essen

Roastbeef-Salatblatt-Wrap mit Avocado

3 Wrap(s) - 947 kcal ● 72g Protein ● 58g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 24g Ballaststoffe



Ergibt 3 Wrap(s)

Tomaten, gewürfelt

1 1/2 Rispentomate / Pflaumtomate (93g)

Avocados, in Scheiben geschnitten

1 1/2 Avocado(s) (302g)

Roastbeef-Aufschnitt

3/4 lbs (340g)

Senf

1 EL (15g)

Römersalat

3 Blatt außen (84g)

1. Den Wrap nach Belieben zusammenstellen. Du kannst jedes Gemüse deiner Wahl ersetzen.

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.

Mittagessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Einfache Hähnchenbrust

26 oz - 1032 kcal ● 164g Protein ● 42g Fett ● 0g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Öl

5 TL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

26 oz (728g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Öl

3 1/4 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 1/4 lbs (1456g)

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.

Brokkoli mit Butter

2 Tasse - 267 kcal ● 6g Protein ● 23g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Butter

2 EL (28g)

schwarzer Pfeffer

1 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

2 Tasse (182g)

Salz

1 Prise (0g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Butter

4 EL (57g)

schwarzer Pfeffer

2 Prise (0g)

Gefrorener Brokkoli

4 Tasse (364g)

Salz

2 Prise (1g)

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

Abendessen 1 [🔗](#)

An Tag 1 essen

Zucchini-Nudeln mit Parmesan

454 kcal ● 10g Protein ● 39g Fett ● 11g Kohlenhydrate ● 6g Ballaststoffe



Parmesan

2 1/2 EL (13g)

Olivenöl

2 1/2 EL (mL)

Zucchini

2 1/2 mittel (490g)

1. Einen Spiralschneider (Zoodler) oder einen Gemüseschäler mit Zähnen verwenden, um die Zucchini zu spiralisieren.
2. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Zucchini-Nudeln unter ständigem Wenden anbraten, bis sie weich, aber nicht matschig sind, etwa 5 Minuten.
3. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Caesar-Hähnchenbrust

14 2/3 oz - 842 kcal ● 100g Protein ● 47g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Ergibt 14 2/3 oz

Parmesan

1/4 Tasse (18g)

Caesar-Dressing

1/4 Tasse (54g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

14 2/3 oz (416g)

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.

Abendessen 2 [↗](#)

An Tag 2 und Tag 3 essen

Pekannüsse

3/4 Tasse - 549 kcal ● 7g Protein ● 53g Fett ● 3g Kohlenhydrate ● 7g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Pekannüsse

3/4 Tasse, Hälften (74g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Pekannüsse

1 1/2 Tasse, Hälften (149g)

1. Das Rezept enthält keine Zubereitungsschritte.

Buffalo-Hähnchensalat

791 kcal ● 100g Protein ● 37g Fett ● 13g Kohlenhydrate ● 3g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Zwiebel, gehackt

6 2/3 EL, gehackt (67g)

Mayonnaise

2 1/2 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

5 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

6 2/3 EL (117g)

Sellerie, roh, gehackt

1 2/3 Stiel, klein (12,5 cm) (28g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

13 1/3 oz (378g)

Gemischte Blattsalate

1 2/3 Tasse (50g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Zwiebel, gehackt

13 1/3 EL, gehackt (133g)

Mayonnaise

5 EL (mL)

Frank's RedHot Sauce

10 EL (mL)

Griechischer Joghurt (fettfrei, natur)

13 1/3 EL (233g)

Sellerie, roh, gehackt

3 1/3 Stiel, klein (12,5 cm) (57g)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 2/3 lbs (756g)

Gemischte Blattsalate

3 1/3 Tasse (100g)

1. Ganze Hähnchenbrust in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 10–15 Minuten garen, bis das Hähnchen innen nicht mehr rosa ist. Hähnchen auf einen Teller legen und zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Wenn das Hähnchen kühl genug ist, mit zwei Gabeln zerpfücken.
3. Zerpfücktes Hähnchen, Sellerie, Zwiebel, griechischen Joghurt, Mayonnaise und Hot Sauce in einer Schüssel vermengen.
4. Buffalo-Hähnchen auf einem Bett aus Blattsalaten servieren und genießen.
5. Meal-Prep-Hinweis: Buffalo-Hähnchen-Mischung separat im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren, getrennt von den Blattsalaten. Vor dem Servieren zusammenbringen.

Abendessen 3 [↗](#)

An Tag 4 und Tag 5 essen

Hähnchenbrust mit Balsamico

24 oz - 947 kcal ● 153g Protein ● 36g Fett ● 2g Kohlenhydrate ● 0g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Italienische Gewürzmischung

1/4 EL (3g)

Öl

1 EL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

6 EL (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

1 1/2 lbs (680g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Italienische Gewürzmischung

1/2 EL (5g)

Öl

2 EL (mL)

Balsamico-Vinaigrette

3/4 Tasse (mL)

Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen, roh

3 lbs (1361g)

1. In einem verschließbaren Beutel Hähnchen, Balsamico-Vinaigrette und italienische Gewürze geben. Hähnchen mindestens 10 Minuten oder bis zu über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Öl in einer Grillpfanne oder Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade verwerfen) und in die Pfanne legen. Je nach Dicke etwa 5–10 Minuten pro Seite garen, bis das Innere nicht mehr rosa ist. Servieren.

Zucchini-Nudeln mit Knoblauch

367 kcal ● 6g Protein ● 32g Fett ● 10g Kohlenhydrate ● 5g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Knoblauch, fein gehackt

1 Zehe (3g)

Zucchini

2 1/4 mittel (441g)

Olivenöl

2 1/4 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Knoblauch, fein gehackt

2 1/4 Zehe (7g)

Zucchini

4 1/2 mittel (882g)

Olivenöl

1/4 Tasse (mL)

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.

Abendessen 4 [↗](#)

An Tag 6 und Tag 7 essen

Käsige Zucchini-Nudeln

393 kcal ● 17g Protein ● 33g Fett ● 5g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

Käse

1/2 Tasse, gerieben (64g)

Parmesan

3/4 EL (4g)

Olivenöl

3/4 EL (mL)

Zucchini

3/4 mittel (147g)

Für alle 2 Mahlzeiten:

Käse

1 Tasse, gerieben (127g)

Parmesan

1 1/2 EL (8g)

Olivenöl

1 1/2 EL (mL)

Zucchini

1 1/2 mittel (294g)

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

Hähnchenschenkel mit Pilzen

9 oz - 886 kcal ● 63g Protein ● 68g Fett ● 4g Kohlenhydrate ● 2g Ballaststoffe



Translation missing:
de.for_single_meal

**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben
geschnitten**
6 oz (170g)
**Hühnchenschenkel, mit Knochen
und Haut, roh**
1 1/2 Keule (je ca. 170 g) (255g)
schwarzer Pfeffer
1 1/2 Prise (0g)
Butter
3/4 EL (11g)
Wasser
3/8 Tasse(n) (mL)
Salz
1 1/2 Prise (1g)
Olivenöl
1 1/2 EL (mL)

Für alle 2 Mahlzeiten:

**Pilze, in 1/4-Zoll-dicke Scheiben
geschnitten**
3/4 lbs (340g)
**Hühnchenschenkel, mit Knochen
und Haut, roh**
3 Keule (je ca. 170 g) (510g)
schwarzer Pfeffer
3 Prise (0g)
Butter
1 1/2 EL (21g)
Wasser
3/4 Tasse(n) (mL)
Salz
3 Prise (1g)
Olivenöl
3 EL (mL)

1. Den Ofen auf 400 °F (200 °C) vorheizen.
Das Hähnchen rundum mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und etwa 5 Minuten braten, bis sie gebräunt sind.
Das Hähnchen umdrehen; die Pilze mit einer Prise Salz in die Pfanne geben. Die Hitze auf hoch stellen; die Pilze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten garen, bis sie leicht schrumpfen.
Die Pfanne in den Ofen geben und das Hähnchen fertig garen, 15–20 Minuten. Die Kerntemperatur sollte mindestens 165 °F (74 °C) betragen. Nur die Hähnchenbrüste auf einen Teller geben und locker mit Folie abdecken; beiseitestellen.
Die Pfanne zurück auf den Herd bei mittelhoher Hitze stellen; die Pilze weiter braten, bis sich am Pfannenboden braune Röststoffe bilden, etwa 5 Minuten. Wasser in die Pfanne gießen und unter Rühren die angebrannten Reste vom Boden lösen. Bei hoher Hitze kochen, bis das Wasser auf die Hälfte reduziert ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen.
Etwaige Säfte vom Hähnchen in die Pfanne rühren. Die Butter in die Pilzmischung einrühren, dabei ständig rühren, bis die Butter vollständig geschmolzen und eingearbeitet ist.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzsoße über das Hähnchen löffeln und servieren.
-