

Gesundes Cheesy Chicken mit Broccoli und Reis

Zutaten (4 Portionen):

- ◇ 500g Bio Hühnerbrust
- ◇ 1 Blumenkohl
- ◇ 1 Broccoli
- ◇ 400g Bio Mozzarella gerieben
- ◇ Olivenöl
- ◇ Salz und Pfeffer
- ◇ Gewürze

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
2. In einer Küchenmaschine oder mit einer Handreibe den Blumenkohl in Reiskorngröße Stücke raspeln (im Thermomix 5 Sekunden auf Stufe 5).
3. Mit ein wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen, bis der Blumenkohl zart aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Behälter verteilen.
4. Den Broccoli waschen und kleinschneiden. In siedendem Salzwasser kurz ziehen lassen, bis er weich ist. Abgießen und ebenfalls auf die Behälter verteilen.
5. Die Hühnerbrust in Würfel schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzen kurz marinieren. In einer Pfanne anbraten und danach in die vier Behälter geben.
6. Ganz zum Schluss noch den geriebenen Käse auf die vorbereiteten Mahlzeiten geben. Im Kühlschrank hält sich das gesunde Mittagessen für 3-5 Tage.