

Hähnchen mit grünen Bohnen, Kirschtomaten und rotem Pesto

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



ca. 7 Minuten anbraten und beiseitestellen.

- 3 -

Bohnen in der Pfanne ca. 10 Minuten anbraten bis sie weich sind. Hähnchenstreifen, Tomaten und Pesto dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.

Zutaten für 2 Portionen

350 g Hähnchenbrustfilet
150 g grüne Bohnen
10 Kirschtomaten
120 g rotes Pesto
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Lass es dir in deiner Mittagspause doch mal so richtig gut gehen und genieße diese zarten Hähnchenstreifen mit rotem Pesto, grünen Bohnen und Kirschtomaten. Zu aufwendig sagst du? Nicht wenn du alles vorbereitest, wenn du Zeit und Ruhe hast. Denn dieses köstliche Gericht ist wie geschaffen für deinen Meal Prep Plan ... Und deinen Mittagshunger! [Hier gibt's weitere Rezepte.](#)

- 1 -

Hähnchen in Streifen schneiden und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren.

- 2 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen darin