

Low Carb

- [Erbsen-Dip \(Guacamole\) auf geröstetem Bauernbrot](#)
- [Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen \(High Protein\)](#)

Erbsen-Dip (Guacamole) auf geröstetem Bauernbrot



Für 4 Portionen, Zubereitung: ca. 35 Min.

- 200 g Erbsen (frisch ausgepalt oder TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stängel frische Minze
- 1-2 EL Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Chilipulver (nach Belieben)
- 4 Eier • 4 Scheiben Bauernbrot
- junge Erbsentriebe (Triebspitzen) zum Garnieren

1. Erbsen in kochendes Salzwasser geben und 4-5 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben.

2. Knoblauch abziehen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und dazugeben. Zusammen mit dem Frischkäse alles nach Belieben fein oder noch leicht stückig pürieren. Olivenöl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver unterrühren.

3. Bratscheiben toasten oder in einer beschichteten Pfanne beidseitig kurz anrösten. Brote mit Guacamole bestreichen.

4. In einem großen Topf Wasser erhitzen und salzen. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, nacheinander in das siedende, aber nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und 2-3 Min. pochieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf die Erbsencreme geben. Die Brote mit Erbsentrieben garniert servieren.

Tipp: Statt mit pochierten Eiern können Sie die Brote auch mit Spiegeleiern belegen.

Gebratene Asia-Nudeln mit Hähnchen (High Protein)



Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Hähnchenbrustfilet(s)
180 g	Mie-Nudeln
1	Paprikaschote(n), rote
2	Lauchzwiebel(n)
1	Karotte(n)
100 g	Mungobohnenkeimlinge
15 g	Erdnüsse, gehackt
4 EL	Sojasauce

2 EL	Sesamöl
1 Prise(n)	Zucker
n. B.	Salz & Pfeffer

Das Gemüse und das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Karotte fein raspeln und die Paprika sowie die Lauchzwiebeln in längliche Streifen bzw. Ringe schneiden.

Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und der Paprika ca. 3 - 4 Minuten scharf anbraten.

Währenddessen die Mie Nudeln in ca. 5 Min bissfest kochen und anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Nun die Nudeln sowie alle übrigen Zutaten mit in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiter braten. Mit Salz Pfeffer und ggf. mehr Sojasauce abschmecken.

Nach Bedarf mit gehackten Erdnüssen und Lauchzwiebel garnieren.

Nährwertangaben pro Portion:

678 Kcal | 87 g Kohlenhydrate | 50 g Eiweiß | 15 g Fett

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 678