

# Diätphase

## Eiweiß-Rezept



## Hühnerfilet in Orangensauce

[2 Portionen, 184 kcal]

### Zutaten:

240 g Hühnerbrustfilet, gewürfelt

2 große Orangen, ausgepresst

4 cm Ingwer, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

Salz

Pfeffer

### Zubereitung:

1. Orangensaft, Knoblauch und Ingwer in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
2. Gewürfeltes Huhn dazugeben, wenn die Sauce kocht und ca. 3-5 Minuten einkochen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.