

# Überbackene Hähnchenbrust auf Gemüse

Für unseren Sohn war ich auf der Suche nach „Rezepte Eiweiß“, um mit einer angepassten Ernährung sein Training ein wenig zu unterstützen. Fündig wurde ich bei Men's Health:

[Unsere 50 besten Muskelaufbau-Rezepte](#)

Gelandet bin ich von da aus dann bei *Women's Health*, wo es das Rezept [Überbackene Hähnchenbrust auf Gemüse](#) gab.

Neben der Extraportion Eiweiß hatte mich die Kurzbeschreibung zudem gelockt, weil ich an dem Tag nicht zu viel Zeit zum Kochen hatte:

*Kurz was schnibbeln, den Rest erledigt der Ofen: So zaubern sie in kürzester Zeit dieses gesunde Ofen-Huhn – mit wenig Kohlenhydraten und viel Eiweiß*



Schnelle Vorbereitung



Wenige Minuten später

fertig!

Das Essen war echt lecker, die Hähnchenbrust schön zart. Auch das Gemüse war geschmacklich hervorragend, obwohl ich sonst nicht so ein Fan von Zucchini bin.