



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kleines küchenfertiges Huhn
- 2 Liter Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 500 g Grünkohl
- 200 g grüne Bohnen
- Pfeffer aus der Mühle

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12 g Fett 32 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 422 kcal Brennwert

Grünkohl-Eintopf mit Huhn 1 kleines küchenfertiges Huhn waschen. 2 Liter Wasser mit 3 - 4 EL **GEFRO Suppe** und 2 Lorbeerblättern erhitzen und das Huhn darin 70 - 80 Min. garen. Dann das Huhn herausnehmen und den Kochsud passieren.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, mit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** anschwitzen, die Hühnersuppe angießen und zum Kochen bringen. 500 g Kartoffeln und 300 g Karotten schälen, 500 g Grünkohl und 200 g grüne Bohnen putzen, das Gemüse in Stücke schneiden und in der Suppe 25 - 30 Min. garen. Anschließend das ausgelöste, gewürfelte Hühnerfleisch dazugeben und erhitzen, mit Pfeffer aus der Mühle und 1 EL **GEFRO Kräuterwürze** abrunden.

Tipp: Ganze Gewürze - Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken, Pimentkörner, Korianderkörner - werden in einem Gewürzsäckchen oder in einem Teeei mitgekocht, damit sie nach Garende einfach aus dem Gericht herausgenommen werden können.