



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

Gegrillte Hähnchenschnitzel auf Karotten mit Honig und Thymianricotta

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Hähnchenschnitzel, à ca. 100 g
- 1 Bund junge Karotten, möglichst klein
- 2 EL Balsamico-Essig
- 100 g Ricotta
- 2 Schalotten
- 2 Zweige Thymian
- 0,5 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenschnitzel auf Karotten mit Honig und Thymianricotta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	11,8 g Kohlenhydrate	52 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	399 kcal Brennwert
-----------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Gegrillte Hähnchenschnitzel auf Karotten mit Honig und Thymianricotta:

1 Bund Karotten vom Grün befreien und schälen. Dickere Karotten eventuell der Länge nach halbieren. Die Karotten dann in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte mit 2 EL Balsamico-Essig und 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra in einen Topf geben und kurz aufkochen. Die Marinade in eine flache Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten darin schwenken, sodass sie gleichmäßig mit der Marinade überzogen sind.

100 g Ricotta in eine Schale geben. 2 Schalotten schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Die Thymianblättchen zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Etwas auskühlen lassen und mit 1/2 TL Zitronenschale zum Ricotta geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten dann auf dem Grill bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten grillen, bis sie leicht karamellisieren. Dabei ständig wenden, damit sie nicht anbrennen. Die Karotten dann auf Tellern verteilen und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.

8 Hähnchenschnitzel von jeder Seite 3 Minuten grillen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Die übrige Marinade über den heißen Karotten verteilen und den Ricotta darauf anrichten.

Die Hähnchenschnitzel auf den Tellern verteilen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.