



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 Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

- 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 Granny Smith Äpfel
- 3 kleine, feste Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 1 EL Senf
- 60 g Joghurt, 10 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,2 g Fett	13,2 g Kohlenhydrate	39,5 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	420 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gegrillte Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat: Die 4 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf Spieße stecken. Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl marinieren. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

2 Granny Smith Äpfel vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und sofort mit dem 1 EL Zitronensaft marinieren. 3 Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit den Apfelwürfeln vermischen.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die Zwiebelstreifen und die Basilikumblätter unter den Zucchini-Apfelsalat mengen.

1 EL GEFRO Balance Salatdressing Gartenkräuter mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, 1 EL Senf und 60 g Joghurt verrühren. Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Die Hähnchenspieße mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 3 - 4 Minuten grillen. Die Hähnchenstreifen mit dem Zucchini-Apfelsalat auf Tellern anrichten und servieren.