



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

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Couscous
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Mandeln, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	35 g Kohlenhydrate	42,9 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	507 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous Den Ofen auf 180°C vorheizen. 4 Hähnchenbrustfilets mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

1 Zitrone in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Rosmarinzwige halbieren.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die angebratenen Hähnchenbrustfilets auf ein Ofenblech setzen und für etwa 8 Minuten in den Ofen geben. Wenn Sie die Brustfilets mit einer Nadel einstechen und es tritt klare Flüssigkeit aus, ist das Fleisch perfekt gegart.

200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** aufkochen. 200 g Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen, etwa 5 Minuten quellen lassen und dann mit einer Gabel auflockern.

1 Bund Rucola putzen, eventuell etwas klein schneiden und unter den Couscous mischen. 2 EL gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls unter den Couscous mengen.

Den Rucola-Couscous auf Tellern anrichten und die gebratenen Hähnchenbrustfilets mit einer Zitronenscheibe darauf setzen.