



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

Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 200 g frische gemischte Pilze, geputzt
- Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Estragon, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

56,2 g Fett	9,6 g Kohlenhydrate	29,9 g Eiweiß	2,5 g Ballaststoffe	654 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße Den Backofen auf 180°C vorheizen. 4 Hähnchenkeulen am Gelenk in Ober- und Unterkeule teilen. Beide Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einem Bräter oder Schmortopf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. Die Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Die Zwiebelstreifen mit in den Bräter geben und diesen für 15 Minuten in den Ofen schieben.

In der Zwischenzeit 400 ml Wasser in einen Topf geben und erwärmen. 60 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen. 200 ml Sahne unterrühren. Die Tomatensoße zu den Hähnchenteilen geben und diese weitere 15 Minuten schmoren.

200 g frische gemischte, geputzte Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** sowie etwas frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken. Die Pilze und 1 EL fein gehackte Petersilie sowie 1 EL fein geschnittenen Estragon zum Schmorhuhn geben und untermischen.

Weitere 5 Minuten ziehen lassen, auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Als Beilage zu diesem Gericht können Sie ein knuspriges Knoblauchbaguette oder Butternudeln reichen.