



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kross gebratene Hähnchenbruststreifen auf Blattsalat

- 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 EL GEFRO Omega-3 Bärlauchöl
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 600 g Hühnchenbrust
- 2 Zitronen
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 TL Senf
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Mini-Romana-Salate
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kross gebratene Hähnchenbruststreifen auf Blattsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	10,4 g Kohlenhydrate	48,4 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	377 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Kross gebratene Hähnchenbruststreifen auf Blattsalat:** 600 g Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Von 1 Zitrone den Saft auspressen und zu den Hähnchenbruststreifen geben, mit 1 EL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und Salz gründlich vermischen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren.

In der Zwischenzeit 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Von der zweiten Zitrone den Saft auspressen, 1/2 TL Senf, den geriebenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und 2 EL **GEFRO Omega-3 Bärlauchöl** zum Zitronensaft geben und alles zusammen gut verrühren. 1 Zwiebel würfeln und unter das Dressing mischen.

Die marinierten Hähnchenbruststreifen aus dem Kühlschrank nehmen. In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin anbraten; dabei öfter wenden. Dann die angebratenen Hähnchenstreifen aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

2 Mini-Romanasalate putzen, waschen und trocken schütteln. Die Salatblätter vom Salatkopf lösen, auf Tellern verteilen und das Dressing darübergeben.

Nun die lauwarmen Hähnchenbruststreifen auf das Salatbett geben, mit etwas fein gehackter Petersilie bestreuen und mit **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP** beträufeln.

**Tipp:** Gut passen dazu geröstete Baguettescheiben oder würziges Ciabattabrot.