



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

Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Fleischwürze
- 400 g Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 0,5 Zitrone (Saft, frisch gepresst)
- 1 Stange Lauch
- 50 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 100 g Schmand, 20% Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Parmesan, frisch gehobelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	46,8 g Kohlenhydrate	47 g Eiweiß	10,9 g Ballaststoffe	827 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	----------------------	--------------------

Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust: 400 g Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und mit dem Saft einer halben Zitrone sowie 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** marinieren.

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. 50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 Knoblauchzehe und 2 Schalotten schälen. Den Knoblauch hacken und die Schalotten fein würfeln.

In einem Topf 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin glasig angehen lassen. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und um die Hälfte reduzieren. 100 g Schmand (20% Fett) zugeben und etwa 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Hähnchenstreifen mit **GEFRO Fleischwürze** würzen. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch und die Lauchstreifen zugeben und darin anbraten. Fleisch und Lauch in die Soße geben und aufkochen. Tagliatelle und Cashewkerne zugeben und nochmal aufkochen.

1 EL glatte, fein gehackte Petersilie zugeben und alles gut miteinander vermengen. In tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

TIPP: Anstatt **GEFRO Fleischwürze** können Sie auch **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** zum Würzen der Hähnchenbrust verwenden.