



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

### Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat

- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Pflaumenmus
- 1 Stange Lauch
- 10 Walnusskerne
- 5 getrocknete Aprikosen

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

## Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	24,1 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	462 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat:** 2 Hähnchenbrustfilets der Länge nach in dünne Streifen schneiden und leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Pflaumenmus bestreichen. Die Hähnchenrouladen zusammenrollen und mit einem Spießchen fixieren.

1 Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 10 Walnusskerne nicht zu fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. 5 getrocknete Aprikosen fein würfeln.

12 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** in einer Schüssel mit 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Den Lauch, die Aprikosenwürfel und die Walnusskerne in die Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenrouladen rundherum etwa 8 Minuten anbraten. Jeweils etwas Lauchsalat auf Tellerchen anrichten und die Minirouladen daraufsetzen.