



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

Pfeffer-Zitronenhuhn

- 2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
- 2 EL Butter
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 300 g feine Bandnudeln
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Milch, 1,5% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pfeffer-Zitronenhuhn

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,9 g Fett	48 g Kohlenhydrate	50,5 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	480
kcal Brennwert				

Pfeffer-Zitronenhuhn Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Haut der Hähnchenbrustfilets (4 Filets) auf einer Seite leicht anheben und lösen. 2 EL Butter mit 2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und der abgeriebenen Zitronenschale von 1 Bio-Zitrone kräftig verrühren. Die Buttermischung unter die Haut der Hähnchenbrustfilets streichen und die Haut wieder fest andrücken.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets mit der Hautseite zuerst darin anbraten, wenden und für etwa 10 - 12 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 300 g Tagliatelle im Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. 1 Stange Lauch in feine Streifen schneiden und ebenfalls bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

300 ml Milch, 1,5% Fett, in einer großen Pfanne erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Die Nudeln und den Lauch in der Soße schwenken und auf Teller anrichten. Die gegarten Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf die Nudeln setzen.

Tipp: Die Butter unter der Haut hält das Hühnerfleisch besonders saftig. Sie können auf diese Weise auch ein ganzes Brathähnchen zubereiten. Schneiden Sie einfach die Haut an der Unterseite der Hähnchenbrust und der Keulen ein und streichen die Zitronen-Gewürzpfeffer-Butter zwischen Fleisch und Haut.