



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

Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO Suppe
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 frische Aprikosen
- 3 Estragonzweige
- 1 TL Zitronenschale, frisch gerieben
- 200 g Schmand, 20% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett	77,6 g Kohlenhydrate	34,2 g Eiweiß	10,4 g
Ballaststoffe	622 kcal Brennwert		

Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen: 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 300 g Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten. Die Hähnchenstreifen zugeben und leicht anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen. Etwa 5 Min. leicht köcheln lassen.

4 frische Aprikosen halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Blätter von 3 Estragonzweigen zupfen. Die Aprikosenspalten, den Estragon und 1 TL frisch geriebene Zitronenschale in den Topf geben. 200 g Schmand (20% Fett) zugeben. Die Nudeln zugeben, alles gut miteinander vermengen und nochmals aufkochen.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.