



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

Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 30 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 180 g
- 50 g Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Feigen
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 kg Blattspinat, küchenfertig geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 11 g Kohlenhydrate 53,2 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe 421 kcal Brennwert

Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen: Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und 4 Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« rundum würzen und in eine ofenfeste Form geben.

Für etwa 8 - 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und garen.

In der Zwischenzeit 50 g Ingwer und 1 kleine Zwiebel schälen.

Den Ingwer fein hacken und die Zwiebel schälen. 4 Feigen fein würfeln.

2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem großen Topf erwärmen.

Den Ingwer und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 250 ml Milch ablöschen und diese leicht erwärmen. 30 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut einrühren und aufkochen.

1 kg Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Feigen zugeben und etwas ziehen lassen.

Den Spinat mit dem Gewürzhähnchen auf Teller anrichten und servieren.