



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

### Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Schalotte
- 1 EL Bio-Zitrone, Saft und Schale
- 2 Salatherzen
- 2 Hände gezupfte Kräuter (etwa Petersilie, Basilikum, Kerbel)
- 2 EL Weissweinessig

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

## Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

27 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	45,2 g Eiweiß	1,7 g Ballaststoffe	458 kcal
Brennwert				

**Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL heißem **GEFRO Brat- & Frittieröl** von beiden Seiten anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech legen und für etwa 6 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit 1 Schalotte schälen und sehr fein würfeln. 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** mit 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte**, der Schalotte, 1 EL Zitronensaft und der Zitronenschale verrühren. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und damit überziehen.

2 Salatherzen halbieren und mit den gezupften Kräutern auf Tellern anrichten. Aus **GEFRO Salatwürze**, 2 EL Weißweinessig, 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren und über den Salat geben. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.