



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Grünkohl-Eintopf mit Huhn** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

- 1 kleines küchenfertiges Huhn
- 2 L Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 500 g Grünkohl
- 200 g grüne Bohnen
- Pfeffer aus der Mühle

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 120 Minuten.

Nährwerte pro 100 g:

12 g Fett

32 g Kohlenhydrate

37 g Eiweiß

422 kcal

Grünkohl-Eintopf mit Huhn: 1 kleines küchenfertiges Huhn waschen. 2 Liter Wasser mit 3 - 4 EL **GEFRO Suppe** und 2 Lorbeerblättern erhitzen und das Huhn darin 70 - 80 Min. garen. Dann das Huhn herausnehmen und den Kochsud passieren.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, mit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** anschwitzen, die Hühnersuppe angießen und zum Kochen bringen.

500 g Kartoffeln und 300 g Karotten schälen, 500 g Grünkohl und 200 g grüne Bohnen putzen, das Gemüse in Stücke schneiden und in der Suppe 25 - 30 Min. garen.

Anschließend das ausgelöste, gewürfelte Hühnerfleisch dazugeben und erhitzen, mit Pfeffer aus der Mühle und 1 EL **GEFRO Kräuterwürze** abrunden.

Tipp: Ganze Gewürze – Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Nelken, Pimentkörner, Korianderkörner – werden in einem Gewürzsäckchen oder in einem Teeei mitgekocht, damit sie nach Garende einfach aus dem Gericht herausgenommen werden können.