



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

### Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

- 40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund junge Möhren
- 250 g Zuckerschoten
- 50 g Bergkäse, gerieben
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

13,6 g Fett 25,4 g Kohlenhydrate 49,1 g Eiweiß 15,5 g Ballaststoffe  
422 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die holzigen Enden des Spargels entfernen und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 1 Bund junge Möhren putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. 250 g Zuckerschoten putzen. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

#### 2 Gemüse blanchieren:

Spargel, Möhren und Zuckerschoten jeweils getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

#### 3 Hähnchen braten:

4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz andünsten.

#### 4 Helle Soße zubereiten:

400 ml Milch in einem Topf erwärmen. 40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren. Aufkochen und etwa 1 Min. leicht köcheln lassen.

#### 5 Auflauf schichten & überbacken:

Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen und mit der hellen Soße übergießen. Die Hähnchenbrustfilets daraufsetzen und mit 50 g geriebenem Bergkäse bestreuen. Für ca. 15 Min. im Ofen überbacken.

Tipps & Varianten-Tipp: Die blanchierten Gemüsestücke nach dem Abschrecken gründlich abtropfen lassen - so wird der Auflauf nicht wässrig und bekommt eine schön cremige Konsistenz. Variante: Du kannst statt Spargel auch Brokkoliröschen verwenden - sie passen perfekt zur GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut.