



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

Einkaufszettel

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbсен-Couscous

- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP
- 400 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 160 g Couscous
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 150 g grüne Erbsen, TK / aufgetaut
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 EL Aceto Balsamico
- 8 Kirschtomaten, halbiert

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbсен-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 34,7 g Kohlenhydrate 43,8 g Eiweiß 6,5 g Ballaststoffe
411 kcal Brennwert

1 Couscous zubereiten:

400 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zum Kochen bringen.

160 g Couscous in eine Schüssel geben und die heiße Brühe darüber gießen.

Etwa 5 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.

Dann 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 EL frisch gepressten Limettensaft und GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia unterrühren und abschmecken.

2 Erbsen und Zwiebeln vorbereiten:

150 g grüne Erbsen 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen und sofort kalt abschrecken.

1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Erbsen und Zwiebelstreifen zum Couscous geben und gut vermengen.

Einige frische Basilikumblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls untermengen.

3 Hähnchen anbraten:

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g mit GEFRO Fleischwürze würzen.

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten goldbraun anbraten.

Mit 2 EL GEFRO Aceto Balsamico ablöschen, 8 halbierte Kirschtomaten zugeben und das Fleisch noch etwa 1 Minute ziehen lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt ist.

4 Anrichten & Servieren:

Den Basilikum-Erbсен-Couscous auf Tellern anrichten.

Die Kirschtomaten darauf verteilen und das Balsamicohühnchen daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders frisches Aroma etwas abgeriebene Limettenschale über den Couscous geben.