



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

### Basilikum-Nuss-Risotto mit Hähnchenbrust in Samenkuste und Lauch

- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 280 g GEFRO Basilikum-Nuss Risotto
- 750 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 150 ml Sahne, 10%
- 75 g Parmesankäse, gerieben
- 40 g Semmelbrösel
- 4 Hähnchenbrüste, à 150 g
- 2 Stangen Lauch
- 1 Fleischtomate
- Salz
- 1 Eiweiß

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

## Basilikum-Nuss-Risotto mit Hähnchenbrust in Samenkuste und Lauch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

41,6 g Fett 69,8 g Kohlenhydrate 54,9 g Eiweiß 8,8 g Ballaststoffe  
846 kcal Brennwert

#### 1 Basilikum-Nuss-Risotto zubereiten:

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. 280 g GEFRO Basilikum-Nuss Risotto zugeben und glasig anschwitzen. Nach und nach 750 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und das Risotto ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren garen, bis es cremig und bissfest ist.

#### 2 Hähnchenbrust anbraten & vorbereiten:

4 Hähnchenbrüste à 150 g abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Hähnchenbrüste von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und auf ein Backblech legen.

#### 3 Samenkuste herstellen & Hähnchen überbacken:

100 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix, 40 g Semmelbrösel und 1 Eiweiß in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz abschmecken und die Mischung auf den Hähnchenbrüsten verteilen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 15 Minuten garen.

#### 4 Lauchgemüse zubereiten:

2 Stangen Lauch längs halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. 150 ml Sahne, 10 %, in einem kleinen Topf erhitzen, etwas einkochen lassen und den Lauch darin schwenken. Nach Belieben abschmecken.

#### 5 Risotto vollenden:

75 g geriebenen Parmesankäse unter das Risotto rühren und mit Salz abschmecken. 1 Fleischtomate fein würfeln und untermischen. Alles kurz weiterköcheln lassen.

#### 6 Anrichten & Servieren:

Risotto, Hähnchenbrust und Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Halbierete Kirschtomaten geben dem Teller frische Farbe und harmonisieren geschmacklich wunderbar mit dem cremigen Risotto Tipp 2: Drücke die Samenkruste vor dem Überbacken leicht mit einem Löffel fest. Dadurch haftet sie besser und wird im Ofen besonders knusprig. Variante - Hähnchen in Streifen schneiden: Statt ganzer Hähnchenbrüste kannst du das Fleisch in dicke Streifen schneiden. Die Garzeit verkürzt sich, und es ergibt eine schöne, portionsgerechte Optik.