



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

### Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

- 100 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 100 g Fetakäse
- 2 Bund Rauke
- 1 Bund junge Radieschen
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
- 2 EL Zitronensaft

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

## Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett 3 g Kohlenhydrate 49,9 g Eiweiß 2,8 g Ballaststoffe 445 kcal Brennwert

### 1 Salat vorbereiten:

2 Bund Rauke putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

1 Bund junge Radieschen putzen und halbieren.

### 2 Dressing anrühren:

2 EL Zitronensaft mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Salatwürze verrühren.

### 3 Hähnchen grillen:

100 g Fetakäse in Würfel schneiden.

4 Hähnchenbrustfilets in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 2 Min. grillen.

Dann auf ein Backblech legen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 5 Min. fertigaren.

### 4 Anrichten & Servieren:

Rauke und Radieschen mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Mit den Fetakäsewürfeln und 2 EL gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn Sie ihn kurz vor dem Servieren anrichten - so bleibt die Rauke schön knackig.

Variante 1: Verwenden Sie statt Radieschen zarte Kohlrabiwürfel und ersetzen Sie die Sonnenblumenkerne durch gehackte Walnüsse - das unterstreicht den fein-nussigen Geschmack der Kohlrabi.

Variante 2: Statt Hähnchenbrust schmecken auch gegrillte Putenmedaillons oder Garnelen hervorragend zu diesem Salat.

Variante 3: Geben Sie etwas frischen Dill oder Schnittlauch ins Dressing für eine besonders frische Kräuternote.