



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

Gegrillte Hähnchenschnitzel auf Karotten mit Honig und Thymianricotta

- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP
- 2 EL Honig
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Hähnchenschnitzel, à ca. 100 g
- 1 Bund junge Karotten, möglichst klein
- 2 EL Balsamico-Essig
- 100 g Ricotta
- 2 g Schalotten
- 2 Zweige Thymian
- 0,5 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenschnitzel auf Karotten mit Honig und Thymianricotta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett 11,8 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiß 4,6 g Ballaststoffe 399 kcal Brennwert

1 Karotten vorbereiten:

1 Bund Karotten vom Grün befreien und schälen. Dickere Karotten der Länge nach halbieren.

Die Karotten in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Marinade zubereiten:

2 EL Honig mit 2 EL GEFRO Balsamico-Essig und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einen Topf geben und kurz aufkochen.

Die Marinade in eine flache Schale füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Karotten darin schwenken, bis sie rundum überzogen sind.

3 Ricotta-Creme anrühren:

100 g Ricotta in eine Schale geben.

2 Schalotten schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel glasig andünsten.

Die Thymianblättchen kurz mitdünsten, alles etwas abkühlen lassen und zusammen mit 1/2 TL Zitronenschale zum Ricotta geben.

Alles gut vermengen und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Karotten grillen:

Die marinierten Karotten bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten grillen, bis sie leicht karamellisieren.

Dabei regelmäßig wenden, damit sie nicht anbrennen.

Anschließend auf Tellern verteilen und mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen.

5 Hähnchenschnitzel grillen:

8 Hähnchenschnitzel von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Die übrige Marinade über die heißen Karotten geben und den Ricotta darauf anrichten.

6 Anrichten & Servieren:

Die Hähnchenschnitzel auf die Teller verteilen.

Alles mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Karotten lassen sich auch hervorragend in einer Grillpfanne zubereiten, falls kein Grill zur Verfügung steht.

Variante: Wer es frischer mag, kann den Ricotta mit etwas zusätzlicher Zitronenschale oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Nicht vergessen: Karotten und Ricotta-Creme lassen sich gut vorbereiten - ideal, wenn Gäste kommen.