



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 Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

- 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 60 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 Granny Smith Äpfel
- 3 kleine, feste Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Senf

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,2 g Fett 13,2 g Kohlenhydrate 39,5 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe
420 kcal Brennwert

1 Hähnchen vorbereiten & marinieren:

4 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf Spieße stecken.

Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl marinieren.

Bis zur Weiterverwendung kalt stellen.

2 Apfel & Zucchini vorbereiten:

2 Granny Smith Äpfel vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Sofort mit 1 EL Zitronensaft vermengen, damit sie nicht braun werden.

3 Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit den Apfelwürfeln mischen.

3 Zwiebel & Basilikum zugeben:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

Beides unter den Zucchini-Apfelsalat heben.

4 Dressing anrühren:

1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 EL Senf und 60 g Joghurt verrühren.

Über den Salat geben und gut vermengen.

5 Hähnchenspieße grillen:

Die Spieße mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3-4 Min. grillen.

6 Servieren:

Die Hähnchenspieße zusammen mit dem Zucchini-Apfelsalat auf Tellern anrichten und genießen.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders zart wird das Hähnchen, wenn es mindestens 30 Minuten im Basilikumöl-Zitronen-Mix mariniert.

Variante: Statt Granny Smith passen auch Pink Lady oder Braeburn - sie bringen eine angenehm süßere Note in den Salat.

Nicht vergessen: Die Zucchinischeiben sehr dünn hobeln - so nehmen sie das Dressing optimal auf und bleiben herrlich frisch.