



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

Gegrilltes Hähnchen-Saltimbocca mit Rote Beete-Pfirsichsalat

- 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 400 g Rote Beete, gekocht
- 100 g Gorgonzola
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 4 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 8 Salbeiblätter
- 2 reife Pfirsiche
- 30 g Pinienkerne
- 0,5 Bund Rucola
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrilltes Hähnchen-Saltimbocca mit Rote Beete-Pfirsichsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett 11,7 g Kohlenhydrate 49,2 g Eiweiß 4,4 g Ballaststoffe
544 kcal Brennwert

1 Hähnchen vorbereiten & füllen:

4 Hähnchenbrustfilets flachklopfen und eine Tasche einschneiden. 4 eingelegte, getrocknete Tomaten fein würfeln. 100 g Gorgonzola in 4 gleich dicke Scheiben schneiden. Die Filets jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken, einer Gorgonzolascheibe, zwei Salbeiblättern und den Tomatenwürfeln füllen. Die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.

2 Salat vorbereiten:

400 g gekochte Rote Beete in dünne Scheiben schneiden. 2 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. 30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 1/2 Bund Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen.

3 Dressing anrühren:

24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 120 ml Wasser verrühren. Rote Beete und Pfirsichspalten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

4 Hähnchen-Saltimbocca grillen:

Die gefüllten Hähnchenfilets auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 4-5 Min. grillen. Anschließend mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen. Den Rote-Beete-Pfirsichsalat darauf anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Die gegrillten Saltimboccas dazu servieren. Tipps & VariantenTipp: Die Filets vor dem Füllen leicht salzen - so bleibt das Fleisch saftig und die Füllung tritt weniger aus. Variante: Pfirsiche lassen sich problemlos durch Nektarinen ersetzen. Sie sind etwas fester und ideal zum Marinieren.