



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**

### **Grünkohl-Eintopf mit Huhn**

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EI GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kleines küchenfertiges Huhn
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Grünkohl
- 300 g Karotten
- 200 g grüne Bohnen
- 2 Liter Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- Pfeffer aus der Mühle

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

## **Grünkohl-Eintopf mit Huhn**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 120 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

12 g Fett 32 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 422 kcal Brennwert

### **1 Huhn garen:**

1 kleines küchenfertiges Huhn waschen.

2 Liter Wasser mit 3-4 EL GEFRO Suppe und 2 Lorbeerblättern erhitzen und das Huhn darin 70-80 Minuten garen.

Das Huhn herausnehmen und den Kochsud passieren.

### **2 Gemüse vorbereiten:**

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl anschwitzen.

Die Hühnersuppe angießen und zum Kochen bringen.

500 g Kartoffeln und 300 g Karotten schälen.

500 g Grünkohl und 200 g grüne Bohnen putzen.

Alles in Stücke schneiden und in der Suppe 25-30 Minuten garen.

### **3 Huhn hinzufügen:**

Das ausgelöste, gewürfelte Hühnerfleisch in den Topf geben und erhitzen.

Mit Pfeffer aus der Mühle und 1 EL GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Ganze Gewürze wie Wacholderbeeren, Pfefferkörner oder Piment am besten in einem Gewürzsäckchen oder Teeei mitkochen. So lassen sie sich nach dem Garen leicht entfernen.

Variante: Der Eintopf schmeckt auch mit Räucherspeck oder Mettwurstchen sehr herzhaft - einfach mit dem Huhn mitkochen.