



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

### Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

- 200 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 40 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EI GEFRO Pesto Verde
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 600 g sehr dünne Hähnchenschnitzel
- 100 g Mini-Mozzarella
- 100 g Kirschtomaten
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- einige Blätter frischen Basilikum

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

## Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett 35,2 g Kohlenhydrate 47,5 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe  
551 kcal Brennwert

#### 1 Nudeln kochen:

200 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsanweisung bissfest garen.

Abgießen und vollständig abkühlen lassen.

#### 2 Salatzutaten vorbereiten:

100 g Mini-Mozzarella halbieren.

100 g Kirschtomaten - je nach Größe - halbieren oder vierteln.

Mozzarella, Tomaten und die Nudeln in eine Schüssel geben.

#### 3 Dressing anrühren:

2 EL GEFRO Pesto Verde mit 10 ml Wasser und 40 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

3 EL heller Balsamico-Essig zugeben und das Dressing zu den Nudeln gießen.

Alles gut miteinander vermengen und kurz ziehen lassen.

Einige frische Basilikumblätter untermischen.

#### 4 Hähnchen braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

600 g Hähnchenschnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen.

#### **5 Servieren:**

Den frischen Mozzarella-Nudelsalat zusammen mit den gebratenen Minutenschnitzeln anrichten und genießen.

Tipp: Besonders frisch schmeckt der Nudelsalat, wenn du zusätzlich ein paar halbierte schwarze Oliven oder fein geschnittene Basilikumstreifen unterhebst.