



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

Hähnchen mit Kürbis & Pilzen

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 TL GEFRO Bio Griechenland Würzmischung
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g Champignons
- 100 g Feta
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 Bio-Zitrone
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hähnchen mit Kürbis & Pilzen

Rezept für 3 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

506 kcal Brennwert 19,6 g Fett 25,3 g Kohlenhydrate 5,2 g Ballaststoffe
41 g Eiweiß

Hähnchen mit Kürbis & Pilzen 1 Zutaten vorbereiten: 400 g Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Streifen schneiden. 400 g Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 250 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel in feine Spalten schneiden und 1 Knoblauchzehe fein hacken.

2 Hähnchen anbraten: 1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchen darin kräftig anbraten, mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Griechenland Mix würzen und anschließend aus der Pfanne nehmen.

3 Gemüse anbraten: Das restliche GEFRO Brat- und Frittieröl in die Pfanne geben. Kürbis, Champignons, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit dem restlichen GEFRO BIO Würzmischung Griechenland Mix würzen und bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten braten, bis der Kürbis weich ist.

4 Alles vermengen: Das Hähnchen wieder dazugeben und alles nochmals kurz durchschwenken. Mit etwas Zitronensaft, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

5 Anrichten & Servieren: 100 g Feta darüberbröseln und servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Den Hokkaido-Kürbis in kleine, möglichst gleichmäßige Würfel schneiden, damit er in der kurzen Bratzeit gleichmäßig weich wird. Variante: Wer es etwas frischer mag, kann beim Abschmecken nach Geschmack etwas mehr Zitronensaft verwenden. Nicht vergessen: Das Hähnchen nach dem ersten Anbraten aus der Pfanne nehmen und erst zum Schluss wieder dazugeben.