



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

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 TI GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- 4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 1 kg Hokkaidokürbis, entkernt
- 200 g junge Spinatblätter / Spinatsalat, geputzt
- 150 g Feta-Käse, gewürfelt
- 2 Schalotten
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 4 Zweige Thymian
- 1 unbehandelte Orange (Schale & Saft)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett 15,6 g Kohlenhydrate 49,8 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
411 kcal Brennwert

1 Kürbis vorbereiten:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. 1 kg Hokkaidokürbis entkernen, mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 2 Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Die Kürbiswürfel zugeben und leicht anbraten. Mit dem Saft einer unbehandelten Orange und 1 EL GEFRO Aceto Balsamico ablöschen. 100 ml Wasser zugießen, 1 TL GEFRO Suppe und die abgeriebene Orangenschale einrühren. Den Kürbis bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis er gar, aber noch leicht bissfest ist. Etwas abkühlen lassen.

2 Hähnchen anbraten & garen:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und 4 Hähnchenbrüste mit 4 Zweigen Thymian von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Die Hähnchenbrüste herausnehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und mit dem Thymian in eine ofenfeste Form legen. Etwa 5-6 Minuten im Ofen garen.

3 Salat zubereiten:

200 g junge Spinatblätter, 150 g gewürfelte Fetakäse und 30 g geröstete Pinienkerne unter den lauwarmen Kürbis mischen.

4 Kürbiscremesoße kochen:

25 g GEFRO Kürbis Cremesuppe in 200 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Kürbis-Spinatsalat auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbrüste daraufsetzen und mit einem Thymianzweig garnieren. Etwas Kürbiscremesoße um den Salat träufeln.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es besonders aromatisch mag, kann den Kürbis mit der Bio Würzmischung Griechenland Mix verfeinern - das harmoniert wunderbar mit dem Feta.