



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**

### **Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel mit sommerlichen Blattsalaten**

- 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g gemischte Blattsalate
- 8 Holzspieße
- Salz

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

## **Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel mit sommerlichen Blattsalaten**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 15 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

25 g Fett 5 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe 438 kcal Brennwert

### **Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel und sommerlichen Blattsalaten**

#### **1 Hähnchenspieße vorbereiten:**

**600 g Hähnchenbrustfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Scheiben schneiden und wellenförmig auf 8 Holzspieße stecken.**

#### **1 Dressing anrühren:**

2 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 8 EL Wasser gründlich verrühren.

#### **2 Spieße braten & würzen:**

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Hähnchenspieße darin von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen, salzen und mit 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen.

#### **3 Salat anrichten:**

250 g gemischte Blattsalate in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Auf Tellern anrichten und die warmen Spieße darauflegen.

### Tipps & Varianten

Tipps:

Perfekt dazu passt ein frisches Baguette - ideal, um das aromatische Dressing aufzunehmen.

Tipps: Holzspieße schützen

Holzspieße vorher 15 Minuten in Wasser einlegen, damit sie beim Braten oder Grillen nicht verbrennen.

Variante:

Für eine fruchtige Note etwas Zitronenabrieb über die Spieße geben - passt hervorragend zur würzigen Bella Italia-Note.

Variante: Mediterraner Salat-Mix

Blattsalat mit Tomatenwürfeln, Gurkenstreifen oder Oliven ergänzen - passt perfekt zur Würzmischung Bella Italia.

Variante: Würzige Schärfe

Die Spieße vor dem Braten mit etwas Chili oder Cayennepfeffer bestreuen.

Nicht vergessen:

Die Hähnchenstücke vor dem Aufspießen möglichst gleich groß schneiden - so garen alle Spieße gleichzeitig und bleiben schön saftig.