



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

### Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 400 g Hühnchenbrustfilet
- 1 kleine Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 0,5 Granatapfel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Blattspinat, küchenfertig
- Salz
- 1 Scheiben Bio-Zitrone

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

## Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 40 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett 11,2 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiß 7,1 g Ballaststoffe  
293,5 kcal Brennwert

### 1 Hühnchen & Gemüse vorbereiten:

400 g Hühnchenbrustfilets in Stücke schneiden und grob hacken.

1 Aubergine in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und beiseitestellen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

### 2 Anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten.

Das gehackte Hühnchenfleisch zugeben und anbraten.

Die Auberginenwürfel hinzufügen und alles ca. 5 Minuten schmoren lassen.

### 3 Eintopf kochen:

1,5 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und aufkochen.

Kichererbsen zugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

### 4 Frische Zutaten vorbereiten:

Granatapfelkerne aus einer halben Frucht lösen.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.

### **5 Fertigstellen:**

100 g Blattspinat in den Eintopf geben und untermengen.

5 Minuten ziehen lassen.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen.

### **6 Anrichten & Servieren:**

Den Eintopf in Schalen füllen.

Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben und zusammen mit den Granatapfelkernen und der gehackten Petersilie über den Eintopf streuen.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für eine besonders frische Note kannst du zusätzlich etwas Zitronensaft in den Eintopf geben.

Variante: Statt Aubergine eignen sich auch Zucchiniwürfel - sie machen den Eintopf etwas milder und leichter.