



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

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
- 1 Stück Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Couscous
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Mandeln, gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett 35 g Kohlenhydrate 42,9 g Eiweiß 7,1 g Ballaststoffe
507 kcal Brennwert

1 Hähnchen vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 4 Hähnchenbrustfilets mit GEFRO Fleischwürze würzen. 1 Zitrone in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Rosmarinzweige halbieren.

2 Hähnchen anbraten & garen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Filets auf ein Ofenblech setzen, mit einer Zitronenscheibe und etwas Rosmarin belegen und ca. 8 Minuten im Ofen garen.

3 Couscous zubereiten:

200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style aufkochen. 200 g Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

4 Rucola-Couscous vollenden:

1 Bund Rucola putzen, eventuell etwas kleiner schneiden und unter den Couscous mischen. 2 EL gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und ebenfalls unterheben.

5 Anrichten & Servieren:

Den Rucola-Couscous auf Tellern anrichten. Die gebratenen Hähnchenbrustfilets daraufsetzen und mit einer Zitronenscheibe garnieren. Tipps & Varianten: Tipp: Der Rucola kann durch frischen Spinat oder Petersilie ersetzt werden - das bringt Abwechslung in Farbe und Geschmack. Variante: Wer es fruchtiger mag, kann dem Couscous etwas frisch gepressten Zitronensaft oder klein geschnittene getrocknete Aprikosen hinzufügen. Nicht vergessen: Das Gericht schmeckt auch kalt hervorragend als sommerlicher Salat - ideal für Picknick oder Meal Prep