



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

Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 4 kg Hähnchenkeulen
- 2 g Zwiebeln
- 400 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 200 g frische gemischte Pilze, geputzt
- Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Estragon, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

56,2 g Fett 9,6 g Kohlenhydrate 29,9 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe
654 kcal Brennwert

1 Fleisch & Zwiebeln vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 Hähnchenkeulen am Gelenk in Ober- und Unterkeule teilen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Hähnchen anbraten:

In einem Bräter oder Schmortopf 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseölerhitzen.

Die Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Die Zwiebelstreifen mit in den Bräter geben und diesen für 15 Minuten in den Ofen schieben.

3 Tomatensoße zubereiten:

In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 60 g GEFRO Tomatensoße einrühren und unter Rühren aufkochen.

200 ml Sahne untermischen und kurz köcheln lassen.

Die cremige Tomatensoße anschließend zu den Hähnchenteilen in den Bräter geben und weitere 15 Minuten schmoren.

4 Pilze anbraten:

200 g frische, gemischte Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten und mit GEFRO Kräuterwürze sowie etwas frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein geschnittenen Estragon zugeben.

Alles zum Schmorhuhn in den Bräter geben und gut untermischen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Kräuterhuhn noch etwa 5 Minuten in der Soße ziehen lassen.

Anschließend auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders lecker schmeckt das Kräuterhuhn mit einem knusprigen Knoblauchbaguette oder frischen Butternudeln als Beilage.

Nicht vergessen: Frische Kräuter erst am Ende zufügen - so behalten sie ihr volles Aroma und ihre leuchtend grüne Farbe.