



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

Kross gebratene Hähnchenbruststreifen auf Blattsalat

- 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 2 EL GEFRO Omega-3 Bärlauchöl
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 600 g Hähnchenbrust
- 2 Mini-Romana-Salate
- 1 Zwiebel
- 2 Zitronen
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 0,5 TL Senf
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kross gebratene Hähnchenbruststreifen auf Blattsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett 10,4 g Kohlenhydrate 48,4 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
377 kcal Brennwert

1 Hähnchen vorbereiten:

600 g Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den Saft von 1 Zitrone auspressen, darübergeben und die Streifen mit 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und Salz gründlich vermischen. Alles ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

2 Dressing anrühren:

1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Den Saft der zweiten Zitrone auspressen und mit 1/2 TL Senf, dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und 2 EL GEFRO Omega-3 Bärlauchöl verrühren. 1 gewürfelte Zwiebel unter das Dressing mischen.

3 Hähnchen anbraten:

Die marinierten Hähnchenstreifen aus dem Kühlschrank nehmen. In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Streifen darin goldbraun anbraten, dabei regelmäßig wenden. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen.

4 Salat vorbereiten:

2 Mini-Romanasalate putzen, waschen und trocken schütteln. Die Blätter lösen, auf Tellern verteilen und das Dressing darübergeben.

5 Anrichten & Servieren:

Die lauwarmen Hähnchenstreifen auf dem Salatbett verteilen, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und mit GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP beträufeln.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Besonders lecker wird der Salat, wenn die Baguettescheiben vorher leicht angeröstet werden und noch warm dazu gereicht werden.

Tipp 2: Lege die angebratenen Hähnchenstreifen 5 Minuten bei 180 °C Umluft in den Ofen. Dadurch werden sie noch knuspriger, ohne auszutrocknen.