



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

### Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

- Honig
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 400 g Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 0,5 Zitrone (Saft, frisch gepresst)
- 1 Stange Lauch
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Knoblauchzehe
- 2 g Schalotten
- 100 g Schmand, 20% Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Parmesan, frisch gehobelt

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

## Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 55 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett 46,8 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 10,9 g Ballaststoffe  
827 kcal Brennwert

### Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

#### 1 Fleisch vorbereiten:

400 g Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden. Mit dem Saft einer halben Zitrone und 1 EL Honig marinieren.

#### 1 Gemüse & Cashewkerne vorbereiten:

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.

50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 Knoblauchzehe und 2 Schalotten schälen, den Knoblauch hacken und die Schalotten fein würfeln.

#### 2 Soße kochen:

In einem Topf 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig anschwitzen.

Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.

100 g Schmand (20 % Fett) einrühren und etwa 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 3 Nudeln garen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

#### **4 Hähnchen & Lauch braten:**

Die marinierten Hähnchenstreifen mit GEFRO Fleischwürze würzen.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Fleisch und Lauchstreifen zugeben und anbraten.

Anschließend alles in die vorbereitete Soße geben und kurz aufkochen.

#### **5 Alles vollenden:**

Bandnudeln und Cashewkerne zugeben und nochmals aufkochen.

1 EL fein gehackte glatte Petersilie unterheben.

Auf tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wenn du die Cashewkerne vor dem Servieren ganz zum Schluss einstreust, bleiben sie besonders knusprig.

Variante: Für eine würzigere Note kannst du statt GEFRO Fleischwürze die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry verwenden - passt hervorragend zu Lauch und Hähnchen.

Nicht vergessen: Die Soße lässt sich sehr gut vorbereiten. Fleisch, Lauch und Nudeln einfach erst kurz vor dem Servieren untermischen - perfekt für stressfreie Tage.