



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

Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 300 g Nudeln
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Ananas, geschält
- 2 Fenchelknollen
- 10 g Cocktailtomaten
- 20 g Walnusskerne
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett 82,6 g Kohlenhydrate 21,4 g Eiweiß 17,5 g Ballaststoffe
608 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

300 g Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Zutaten vorbereiten:

200 g Hähnchenbrust und 1 geschälte Ananas würfeln.

2 Fenchelknollen putzen und in feine Streifen schneiden.

10 Cocktailtomaten halbieren und 20 g Walnusskerne hacken.

3 Hähnchen und Fenchel anbraten:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Hähnchenbrust und Fenchel darin anbraten und mit GEFRO BIO Indisch Curry würzen.

Anschließend zusammen mit der Ananas, den Tomatenhälften und den Walnusskernen in eine Schüssel geben.

4 Dressing zubereiten:

Aus 3 EL weißem Balsamicoessig und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing anrühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

Über den Salat gießen und gut vermengen.

5 Nudeln untermischen:

Die gegarten Nudeln zum Salat geben und alles sorgfältig miteinander mischen.

Tipps & Varianten

Tip:

Wenn Du alle frischen Zutaten anbrätst und die heißen Nudeln direkt untermischst, verwandelst Du den Salat in ein warmes, raffiniertes Pastagericht