



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

### Pfeffer-Zitronenhuhn

- 2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
- 300 g feine Bandnudeln
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Butter
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz

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

## Pfeffer-Zitronenhuhn

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,9 g Fett 48 g Kohlenhydrate 50,5 g Eiweiß 4,1 g Ballaststoffe 480 kcal Brennwert

### 1 Hähnchen vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Haut der 4 Hähnchenbrustfilets auf einer Seite leicht anheben und vorsichtig lösen. 2 EL Butter mit 2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und der abgeriebenen Schale von 1 Bio-Zitrone kräftig verrühren. Die Zitronen-Pfeffer-Butter unter die Haut der Hähnchenbrustfilets streichen und die Haut wieder fest andrücken.

### 2 Hähnchen anbraten & garen:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets zuerst auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und die Filets für ca. 10-12 Minuten im Ofen fertig garen.

### 3 Beilage zubereiten:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und 300 g Tagliatelle bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen. 1 Stange Lauch in feine Streifen schneiden, ebenfalls kurz bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

### 4 Soße zubereiten:

300 ml Milch (1,5 % Fett) in einer großen Pfanne erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Die Nudeln und den Lauch in der Soße schwenken.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die Nudeln mit der Lauchsoße auf Tellern anrichten. Die gegarten Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und daraufsetzen. **Tipps & Varianten:** Tipp: Die Butter unter der Haut hält das Hühnerfleisch besonders saftig und aromatisch. Variante 1 : Statt Zitronenschale kann auch Limette verwendet werden - das verleiht dem Gericht eine frische, exotische Note. Variante 2: Wer es cremiger mag, verfeinert die Soße zusätzlich mit einem Schuss Sahne oder etwas frisch geriebenem Parmesan. Nicht vergessen: Diese Methode funktioniert auch hervorragend für ein ganzes Brathähnchen - einfach die Zitronen-Gewürzpfeffer-Butter unter die Haut der Brust und Keulen streichen.