



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

Sommerliche BBQ-Chicken-Bowl mit Rucola, Reis und Pfirsich

- 2 TL BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish
- 4 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 1 TL GEFRO Klare Suppe
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Parboiled-Reis
- 100 g Rucola, geputzt
- 1 rote Paprika
- 0,5 Salatgurken
- 150 g Kirschtomaten
- 4 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sommerliche BBQ-Chicken-Bowl mit Rucola, Reis und Pfirsich

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 36 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 67 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe 575 kcal Brennwert

1 Reis garen

Reis nach Packungsangabe garen. Für mehr Würze GEFRO Klare Suppe & universelle Würze ins Kochwasser geben.

2 Hähnchen marinieren

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Mit GEFRO BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish und Olivenöl vermengen.

3 Hähnchen braten

Eine Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen rundherum ca. 8-10 Minuten braten, bis sie durchgegart sind.

4 Bowl-Zutaten vorbereiten

Rucola waschen. Pfirsiche in Spalten schneiden. Paprika, Gurke und Kirschtomaten klein schneiden.

5 Dressing anrühren

GEFRO Italienisches Salatdressing Amore Pomodore mit Wasser, Olivenöl und Zitronensaft verrühren.

6 Bowl anrichten

Reis auf Schalen verteilen. Rucola, Gemüse, Pfirsichspalten und BBQ-Hähnchen darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Tipps & Varianten Für eine extra knackige Note kannst du geröstete Kerne darüberstreuen. Die Bowl schmeckt auch lauwarm sehr gut und eignet sich prima zum Vorbereiten.