



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

Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO Suppe
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Schmand, 20% Fett
- 4 frische Aprikosen
- 1 Stück rote Zwiebel
- 3 Estragonzweige
- 1 TL Zitronenschale, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett 77,6 g Kohlenhydrate 34,2 g Eiweiß 10,4 g Ballaststoffe
622 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Hühnchen und Zwiebeln anbraten:

300 g Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten. Die Hähnchenstreifen zugeben, leicht anbraten und mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

3 Soße zubereiten:

Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen, kurz aufkochen und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 4 frische Aprikosen halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Blätter von 3 Estragonzweigen zupfen.

4 Aprikosen & Schmand einrühren:

Die Aprikosenspalten, den Estragon und 1 TL frisch geriebene Zitronenschale in den Topf geben. Danach 200 g Schmand (20 % Fett) unterrühren, bis eine cremige Soße entsteht.

5 Nudeln zugeben & servieren:

Die abgetropften Spaghetti-Nester in die Soße geben, alles gut vermengen und nochmals kurz aufkochen lassen.

In tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn man die Aprikosen kurz in der Pfanne karamellisiert, bevor sie in die Soße kommen.

Variante: Statt Estragon kann auch frischer Basilikum oder Zitronenthymian verwendet werden - das verleiht der Soße eine frische Note.