



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

### Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 180 g
- 50 g Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Feigen
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 kg Blattspinat, küchenfertig geputzt

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

## Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 11 g Kohlenhydrate 53,2 g Eiweiß 7,5 g Ballaststoffe  
421 kcal Brennwert

**Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen:**

**1 Hähnchen vorbereiten:** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und 4 Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, rundum mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und in eine ofenfeste Form geben. Für etwa 8 - 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

### 1 Zutaten vorbereiten:

In der Zwischenzeit 50 g Ingwer und 1 kleine Zwiebel schälen. Den Ingwer fein hacken, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 4 Feigen fein würfeln.

### 2 Spinatsauce zubereiten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erwärmen. Ingwer und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 250 ml Milch ablöschen und leicht erwärmen. 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und unter Rühren aufkochen.

### 3 Spinat & Feigen zugeben:

1 kg Blattspinat in den Topf geben und zusammenfallen lassen. Die gewürfelten Feigen unterheben und alles kurz ziehen lassen.

### 4 Anrichten & Servieren:

Den Spinat auf Tellern anrichten, das Gewürzhähnchen darauf oder daneben platzieren und sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Das Hähnchen bleibt besonders saftig, wenn es nach dem Ofen kurz ruhen darf, bevor es serviert wird. Variante: Wer es aromatischer mag, kann den Spinat vor dem Servieren mit etwas zusätzlicher GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken. Nicht vergessen: Der Spinat sollte erst kurz vor dem Servieren zubereitet werden, damit Farbe und Konsistenz optimal bleiben.