



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

Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 2 Salatherzen
- 1 Schalotte
- 2 Hände gezupfte Kräuter (etwa Petersilie, Basilikum, Kerbel)
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Bio-Zitrone, Saft und Schale
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett 9,3 g Kohlenhydrate 45,2 g Eiweiß 1,7 g Ballaststoffe 458 kcal Brennwert

1 Hähnchen anbraten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 6 Minuten im Ofen garen.

2 Zitronen-Basilikum-Marinade zubereiten:

Während das Hähnchen gart, 1 Schalotte schälen und sehr fein würfeln. 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl mit 1 EL Honig, den Schalottenwürfeln, 1 EL Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale verrühren.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und mit der Marinade überziehen.

3 Salat vorbereiten:

2 Salatherzen halbieren und mit frischen, gezupften Kräutern auf Tellern anrichten.

Aus GEFRO Salatwürze, 2 EL Weißweinessig, 3 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

4 Anrichten & Servieren:

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Kräutersalat anrichten. Mit etwas zusätzlichem Basilikumöl beträufeln und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine fruchtige Note kann etwas Zitronenabrieb oder ein Spritzer Limettensaft ins Dressing gegeben werden.

Variante: Wer es herzhafter mag, ergänzt den Salat mit Avocadostreifen oder gerösteten Pinienkernen