



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

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuterdressing

- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 kleine Kopfsalate
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Gartengurke
- 1 Bio-Zitrone, Schale und Saft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuterdressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett 1,3 g Kohlenhydrate 38,2 g Eiweiß 1,8 g Ballaststoffe
301 kcal Brennwert

1 Hähnchen garen:

800 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet zusammen mit der Schale und dem Saft von 1 Bio-Zitrone in einen Topf geben und aufkochen.

Die Hitze reduzieren und 4 Hähnchenbrustfilets so in die Brühe legen, dass sie vollständig bedeckt sind.

Die Filets in der mild köchelnden Brühe ca. 12 Minuten garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Salat vorbereiten:

Von 2 Salatköpfen die äußeren Blätter entfernen. Die restlichen Blätter vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen.

1 Salatgurke in dünne Scheiben schneiden.

2 Stangen Staudensellerie halbieren und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

3 Dressing anrühren & Salat mischen:

24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 120 ml Wasser und 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

Kopfsalat, Gurkenscheiben und Selleriestreifen in einer großen Schüssel mit dem Kräuterdressing marinieren und auf Tellern anrichten.

4 Hähnchen schneiden & servieren:

Die gegarten Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem marinierten Salat verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Hähnchen wird besonders saftig, wenn es nach dem Garen noch 5 Minuten in der heißen Brühe zieht.

Variante: Für noch intensiveres Zitronenaroma einige hauchdünne Zitronenscheiben direkt mit auf den Salat geben.