



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 mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln

- 300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, à ca. 160 g
- 4 Stangen grüner Spargel
- 100 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut
- 1 kleine Zucchini
- 120 g Ziegenkäse, Rolle
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 Scheiben Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,9 g Fett 42,2 g Kohlenhydrate 51,6 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
589 kcal Brennwert

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudel

1 Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 kleine Zucchini der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 Stangen grünen Spargel mit einem Sparschäler ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2 Hähnchen belegen & garen:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. 1 Bio-Zitrone und 120 g Ziegenkäse in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf den Filets verteilen. 4 Thymianzweige und 2 Rosmarinzweige auf dem Backpapier anordnen, die Hähnchenbrustfilets darauflegen. Mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und etwa 12 Minuten im Ofen garen.

3 Gemüsenudeln zubereiten:

300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen und abgießen. In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen, 100 g aufgetaute Tiefkühl-Erbsen darin etwa 3 Minuten anbraten. Die gegarten Nudeln zusammen mit den Zucchini- und Spargelstreifen zugeben, alles gut vermengen und mit gehackter Petersilie verfeinern.

4 Soße kochen:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen.

5 Anrichten & Servieren:

Die saftigen Zitronen-Hähnchenbrustfilets mit dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten, die grünen Gemüsenudeln dazugeben und mit etwas dunkler Soße beträufeln. Tipps & Varianten: Tipp: Für ein besonders intensives Aroma die Zitronenscheiben leicht karamellisieren, bevor sie auf das Hähnchen gelegt werden. Variante: Statt Ziegenkäse schmeckt auch Feta oder Mozzarella wunderbar in Kombination mit Zitrone und Kräutern. Nicht vergessen: Die Gemüsenudeln gelingen besonders schön, wenn du Zucchini und Spargel mit einem Julienne-Schneider in gleichmäßige Streifen schneidest