



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund junge Möhren
- 250 g Zuckerschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 50 g Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,6 g Fett 25,4 g Kohlenhydrate 49,1 g Eiweiß 15,5 g Ballaststoffe
422 kcal Brennwert

Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

1 Bund junge Möhren putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. 250 g Zuckerschoten putzen. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Die Spargelstücke, Möhrenscheiben und Zuckerschoten getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und andünsten.

400 ml Milch in einem Topf erwärmen und 40 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut einrühren. Aufkochen und 1 Minute leicht köcheln lassen.

Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen und mit der hellen Soße übergießen. Die Hühnerbrustfilets daraufsetzen und mit 50 g geriebenem Bergkäse bestreuen. Für 15 Minuten in den Ofen geben und überbacken.