



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbsen-Couscous

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 160 g Couscous
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 150 g grüne Erbsen, TK / aufgetaut
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 EL Aceto Balsamico
- 8 Kirschtomaten, halbiert

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbsen-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 34,7 g Kohlenhydrate 43,8 g Eiweiß 6,5 g Ballaststoffe
411 kcal Brennwert

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbsen-Couscous: 400 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zum Kochen bringen. 160 g Couscous in eine Schüssel streuen und die heiße Brühe darüber geben. Quellen lassen, bis die Flüssigkeit völlig aufgenommen ist. Mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, 1 EL frisch gepresstem Limettensaft und GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« abschmecken.

150 g grüne Erbsen 2 Min. in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und sofort mit kaltem Wasser abspülen. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Erbsen mit den Zwiebelstreifen zum Couscous geben und untermengen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls untermengen.

4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g, mit GEFRO Fleischwürze abschmecken. In einer Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Min. anbraten. Mit 2 EL Aceto Balsamico ablöschen, 8 halbierte Kirschtomaten zugeben und das Fleisch von jeder Seite eine weitere Minute ziehen lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

Den Couscous auf Tellern anrichten. Die Kirschtomaten darauf verteilen und das Balsamicohähnchen daraufsetzen.