



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Basilikum-Nuss-Risotto mit Hähnchenbrust in Samenkruste und Lauch

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Basilikum-Nuss Risotto
- GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 4 Hähnchenbrüste, à 150 g
- Salz
- 40 g Semmelbrösel
- 1 Eiweiß
- 2 Stangen Lauch
- 150 ml Sahne, 10%
- 75 g Parmesankäse, gerieben
- 1 Fleischtomate

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Basilikum-Nuss-Risotto mit Hähnchenbrust in Samenkruste und Lauch

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

41,6 g Fett	69,8 g Kohlenhydrate	54,9 g Eiweiß	8,8 g Ballaststoffe	846 kcal
Brennwert				

**Basilikum-Nuss-Risotto mit Hähnchenbrust in Samenkruste und Lauch:** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen, 280 g **GEFRO Basilikum-Nuss Risotto** zugeben und glasig anschwitzen. Nach und nach 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren garen. Das Risotto sollte am Ende cremig, aber dennoch bissfest sein.

4 Hähnchenbrüste, à 150 g, abwaschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Hähnchenbrüste von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und auf ein Backblech legen.

100 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix**, 40 g Semmelbrösel und 1 Eiweiß in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz abschmecken. Die Panade auf den Hähnchenbrüsten verteilen und diese dann in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten im Ofen garen.

2 Stangen Lauch längs halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden, in reichlich Salzwasser für ca. 8 Minuten blanchieren. Anschließend die blanchierten Lauchringe in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf 150 ml Sahne, 10%, zum Kochen bringen, etwas einkochen lassen und dann den Lauch hineingeben und nach Belieben abschmecken.

75 g geriebenen Parmesankäse unter das Risotto rühren und mit Salz abschmecken. 1 Fleischtomate fein würfeln, ebenfalls unter das Risotto rühren und alles zusammen noch für kurze Zeit leicht köcheln lassen.

Dann das Risotto, Hähnchenbrust und Lauchgemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Richten Sie halbierte Kirschtomaten mit an, das sieht schön aus und schmeckt gut.