



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

Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 2 Bund Rauke
- 1 Bund junge Radieschen
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Fetakäse
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett 3 g Kohlenhydrate 49,9 g Eiweiß 2,8 g Ballaststoffe
445 kcal Brennwert

Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat: Den Ofen auf 180°C vorheizen. 2 Bund Rauke putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen, 1 Bund junge Radieschen putzen und halbieren.

2 EL Zitronensaft mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra und etwas GEFRO Salatwürze verrühren.

100 g Fetakäse würfeln. 4 Hähnchenbrustfilets in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite etwa 2 Min. grillen, dann auf ein Backblech legen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und für etwa 5 Min. im Ofen fertig garen.

Die Rauke und die Radieschen mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Mit den Fetawürfeln und 2 EL gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

TIPP: Variieren Sie diesen Frühlingsalat indem Sie junge, zarte Kohlrabi anstatt der Radieschen verwenden. Diese einfach schälen und würfeln. Anstatt der Sonnenblumenkerne verwenden sie dazu Walnusskerne, diese ergänzen sich ganz toll mit dem nussigen Geschmack der Kohlrabi.