



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

Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

- GEFRO Ballaststoff Spiralen
- GEFRO Pesto Verde
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 100 g Mini-Mozzarella
- 100 g Kirschtomaten
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- einige Blätter frischen Basilikum
- 600 g sehr dünne Hähnchenschnitzel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett 35,2 g Kohlenhydrate 47,5 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe
551 kcal Brennwert

Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat: 200 g GEFRO Ballaststoff Spiralen nach Packungsanweisung bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

100 g Mini-Mozzarella halbieren. 100 g Kirschtomaten, je nach Größe und Belieben, halbieren oder vierteln. Dann die Nudeln mit dem halbierten Mozzarella und den Kirschtomaten in eine Schüssel geben.

2 EL GEFRO Pesto Verde mit 10 ml Wasser und 40 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren.

3 EL heller Balsamico-Essig sowie die Pesto zu den Nudeln in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Etwas ziehen lassen und dann einige frische Basilikumblätter untermischen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und 600 g Hähnchenschnitzel darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten.

Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen.

Den Mozzarella-Nudelsalat mit den gebratenen Schnitzeln servieren.