



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 kg Hokkaidokürbis, entkernt
- 2 Schalotten
- 1 unbehandelte Orange (Schale & Saft)
- 1 EL heller Balsamico- oder Obstessig
- 4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 4 Zweige Thymian
- 200 g junge Spinatblätter / Spinatsalat, geputzt
- 150 g Feta-Käse, gewürfelt
- 30 g Pinienkerne, geröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	15,6 g Kohlenhydrate	49,8 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	411 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta: Den Backofen auf 160°C vorheizen. 1 kg Hokkaidokürbis entkernt, mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 2 Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Die Kürbiswürfel zugeben und leicht anbraten. Mit dem Saft von einer Orange (unbehandelt) und 1 EL hellem Balsamico- oder Obstessig ablöschen. 100 ml Wasser zugießen und 1 TL **GEFRO Suppe** sowie die abgeriebene Orangenschale (von einer unbehandelten Orange) einrühren. Den Kürbis bei mittlerer Temperatur köcheln lassen bis er gar ist, jedoch noch leicht bissfest ist. Lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und 4 Hähnchenbrüste darin von jeder Seite unter Beigabe von 4 Zweigen Thymian etwa 1 - 2 Min. anbraten.

Die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und mit dem Thymian in eine ofenfeste Form oder ein Backblech setzen. Für etwa 5-6 Min. im Ofen garen.

200 g junge Spinatblätter/Spinatsalat, geputzt, 150 g gewürfelten Fetakäse und 30 g geröstete Pinienkerne unter den Kürbis mengen.

Für eine kräftige Kürbiscremesoße 25 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** in 200 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen.

Den Kürbis-Spinatsalat auf Tellern anrichten, die Hähnchenbrüste darauf verteilen und mit einem Thymianzweig garnieren. Etwas Kürbiscremesoße um den Salat ziehen.