



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

### Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel mit sommerlichen Blattsalaten

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 8 Holzspieße
- Salz
- 250 g gemischte Blattsalate

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

## Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel mit sommerlichen Blattsalaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25 g Fett	5 g Kohlenhydrate	45 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	438 kcal
-----------	-------------------	-------------	---------------------	----------

**Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel und sommerlichen Blattsalaten:** 600 g Hähnchenbrustfilets vorsichtig kalt abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann in Scheiben schneiden und wellenförmig auf 8 Holzspieße aufstecken.

2 EL **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 8 EL Wasser verrühren.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Hähnchenspieße darin von jeder Seite 4 Minuten goldbraun anbraten. Dann die Spieße mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** würzen, salzen und mit 50 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** bestreuen.

250 g gemischte Blattsalate in einer Schüssel mit dem Salatdressing marinieren, auf einen Teller geben und die Spieße dazu anrichten.

Tipp: Dazu passt ein frisches Baguette.