



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

Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 400 g Hühnchenbrustfilet
- 1 kleine Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 0,5 Granatapfel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Blattspinat, küchenfertig
- Salz
- 1 Bio-Zitrone

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	11,2 g Kohlenhydrate	30 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	293,5 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	----------------------

Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone: 400 g Hühnchenbrustfilets in Stücke schneiden und dann grob hacken.

1 Aubergine in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und leicht salzen. 2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel fein würfeln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die gehackte Hühnchenbrust zugeben und anbraten. Die Auberginenwürfel zugeben und alles zusammen 5 Minuten schmoren lassen.

Dann 1,5 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und aufkochen. Die Kichererbsen in den Eintopf geben und 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Granatapfelkerne aus der halben Frucht lösen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. 100 g Blattspinat in den Eintopf geben und untermengen. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Eintopf mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** würzen und in Schalen anrichten. Die Hälfte der Zitronenschale fein raspeln und mit den Granatapfelkernen und der Petersilie über den Eintopf streuen.