



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

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Couscous
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Mandeln, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	35 g Kohlenhydrate	42,9 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe
507 kcal Brennwert			

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous Den Ofen auf 180°C vorheizen. 4 Hähnchenbrustfilets mit GEFRO Fleischwürze würzen.

1 Zitrone in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Rosmarinzweige halbieren.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die angebratenen Hähnchenbrustfilets auf ein Ofenblech setzen und für etwa 8 Minuten in den Ofen geben. Wenn Sie die Brustfilets mit einer Nadel einstechen und es tritt klare Flüssigkeit aus, ist das Fleisch perfekt gegart.

200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« aufkochen. 200 g Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen, etwa 5 Minuten quellen lassen und dann mit einer Gabel auflockern.

1 Bund Rucola putzen, eventuell etwas klein schneiden und unter den Couscous mischen. 2 EL gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls unter den Couscous mengen.

Den Rucola-Couscous auf Tellern anrichten und die gebratenen Hähnchenbrustfilets mit einer Zitronenscheibe darauf setzen.