



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

Einkaufszettel

Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Pflaumenmus
- 1 Stange Lauch
- 10 Walnusskerne
- 5 getrocknete Aprikosen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett 14,7 g Kohlenhydrate 24,1 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
462 kcal Brennwert

Mini-Hähnchenrouladen auf Lauchsalat: 2 Hähnchenbrustfilets der Länge nach in dünne Streifen schneiden und leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Pflaumenmus bestreichen. Die Hähnchenrouladen zusammenrollen und mit einem Spießchen fixieren.

1 Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. 10 Walnusskerne nicht zu fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. 5 getrocknete Aprikosen fein würfeln.

12 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** in einer Schüssel mit 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Den Lauch, die Aprikosenwürfel und die Walnusskerne in die Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenrouladen rundherum etwa 8 Minuten anbraten. Jeweils etwas Lauchsalat auf Tellerchen anrichten und die Minirouladen daraufsetzen.