



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 g Nudeln
- Salz
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Ananas, geschält
- 2 Fenchelknollen
- 10 Cocktailtomaten
- 20 g Walnusskerne
- 3 EL weißer Balsamicoessig

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

## Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|               |                      |               |        |
|---------------|----------------------|---------------|--------|
| 19,8 g Fett   | 82,6 g Kohlenhydrate | 21,4 g Eiweiß | 17,5 g |
| Ballaststoffe | 608 kcal             | Brennwert     |        |

**Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten:** 300 g Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

200 g Hähnchenbrust und 1 geschälte Ananas würfeln. 2 Fenchelknollen putzen und in feine Streifen schneiden. 10 Cocktailtomaten halbieren und 20 g Walnusskerne hacken.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, die Hähnchenbrust sowie den Fenchel darin anbraten und mit **GEFRO BIO »Indisch Curry«** würzen. Zusammen mit der Ananas, den halbierten Tomaten und den Walnusskernen in eine Schüssel geben.

Aus 3 EL weißem Balsamicoessig und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing anrühren, mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken, über dem Salat verteilen und gut vermengen. Die Nudeln zu dem Salat geben und gut miteinander vermischen.

**Tipp:** Wenn Sie alle frischen Zutaten anbraten und die heißen Nudeln darunter mischen, verwandeln Sie den Salat in ein warmes, raffiniertes Pastagericht.