



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

### Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen

- GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Suppe
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 frische Aprikosen
- 3 Estragonzweige
- 1 TL Zitronenschale, frisch gerieben
- 200 g Schmand, 20% Fett

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

## Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett      77,6 g Kohlenhydrate      34,2 g Eiweiß      10,4 g Ballaststoffe  
622 kcal Brennwert

**Spaghetti-Nester mit Aprikosen und Hühnchen:** 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 300 g Hähnchenbrustfilet in dünne Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten. Die Hähnchenstreifen zugeben und leicht anbraten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen. Etwa 5 Min. leicht köcheln lassen.

4 frische Aprikosen halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Blätter von 3 Estragonzweigen zupfen. Die Aprikosenspalten, den Estragon und 1 TL frisch geriebene Zitronenschale in den Topf geben. 200 g Schmand (20% Fett) zugeben. Die Nudeln zugeben, alles gut miteinander vermengen und nochmals aufkochen.

Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.