



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

Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta

- GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 12 Kirschtomaten
- 800 g Spargel
- 2 EL Butter
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Polentagries
- 100 g Taleggio oder einen andere italienischen Weichkäse
- 1 Bund Bärlauch
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,7 g Fett 34,2 g Kohlenhydrate 31,2 g Eiweiß 4,4 g Ballaststoffe
503 kcal Brennwert

Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta:

2 Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden.

12 Kirschtomaten halbieren.

800 g Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel dann in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelstücke darin anbraten.

100 ml Wasser zugeben, mit etwas Salz und 1 TL Zucker würzen und solange kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

In der Zwischenzeit 200 ml Milch mit 800 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 150 g Polentagries unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Bei geringer Hitze etwa 6 Minuten quellen lassen und dabei regelmäßig umrühren.

100 g Taleggio-Käse fein würfeln und den Bärlauch in feine Streifen schneiden.

Beides unter die Polenta rühren. Vom Herd nehmen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin anbraten.

Die Kirschtomaten zugeben und kurz mitbraten.

Mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« würzen.

Die Polenta mit dem Spargel und den Hähnchenstreifen sowie den Tomaten auf Tellern anrichten.