



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

### Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta

- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL 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](http://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.