



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

### Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 180 g
- 50 g Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Feigen
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 kg Blattspinat, küchenfertig geputzt

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

## Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	11 g Kohlenhydrate	53,2 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	421 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und 4 Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** rundum würzen und in eine ofenfeste Form geben. Für etwa 8 - 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und garen.

In der Zwischenzeit 50 g Ingwer und 1 kleine Zwiebel schälen. Den Ingwer fein hacken und die Zwiebel schälen. 4 Feigen fein würfeln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erwärmen. Den Ingwer und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 250 ml Milch ablöschen und diese leicht erwärmen. 30 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen. 1 kg Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Feigen zugeben und etwas ziehen lassen.

Den Spinat mit dem Gewürzhähnchen auf Teller anrichten und servieren.