



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

Einkaufszettel

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuter dressing

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Balance Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe
- Querbeet
- 1 Bio-Zitrone, Schale und Saft
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 kleine Kopfsalate
- 1 Gartengurke
- 2 Stangen Staudensellerie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuter dressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett	1,3 g Kohlenhydrate	38,2 g Eiweiß	1,8 g Ballaststoffe	301 kcal
Brennwert				

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuter dressing: 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** mit der Schale und dem Saft 1 Bio-Zitrone in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und 4 Hähnchenbrustfilets in den Topf geben, so dass sie komplett mit der Brühe bedeckt sind. Die Hähnchenfilets in der mild köchelnden Brühe etwa 12 Minuten garen. Aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die äußeren Blätter der 2 Salatköpfe entfernen und die übrigen Salatblätter vom Strunk zupfen und waschen. Auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen. 1 Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. 2 Staudenselleriestangen halbieren und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

24 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 120 ml Wasser und 60 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Den Kopfsalat, die Gurkenscheiben und die Selleriestreifen in einer großen Schüssel mit dem Dressing marinieren und auf Tellern verteilen.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf den Salaten verteilen.