



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

Einkaufszettel

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 kleine Zucchini
- 4 Stangen grüner Spargel
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, à ca. 160 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bio-Zitrone
- 120 g Ziegenkäse, Rolle
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Tiefkühl-Erbesen, aufgetaut
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,9 g Fett	42,2 g Kohlenhydrate	51,6 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	589 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 kleine Zucchini der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. 4 Stangen grünen Spargel mit einem Sparschäler ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Bio-Zitrone und 120 g Ziegenkäse in Scheiben schneiden und gleichmäßig darauf verteilen. 4 Thymian- und 2 Rosmarinzwige auf dem Backpapier verteilen und die Hähnchenbrustfilets darauf setzen.

Mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und für etwa 12 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit 300 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und 100 g aufgetaute Tiefkühl-Erbesen darin etwa 3 Minuten anbraten. Die **GEFRO Ballaststoff Nudeln** zugeben und mit dem Gemüse und der gehackten Petersilie vermengen.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen.

Die Hähnchenbrustfilets mit den Gemüsenudeln und etwas dunkler Soße auf Tellern anrichten.