



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

Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

- 40 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Bund junge Möhren
- 250 g Zuckerschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 50 g Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,6 g Fett	25,4 g Kohlenhydrate	49,1 g Eiweiß	15,5 g Ballaststoffe	422
kcal Brennwert				

Auflauf mit Frühlingsgemüse und Hähnchenfilet

1. Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die holzigen Enden des Spargels entfernen und die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

1 Bund junge Möhren putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden.

250 g Zuckerschoten putzen.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

2. Gemüse blanchieren:

Spargel, Möhren und Zuckerschoten jeweils getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Hähnchen braten:

4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Filets darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kurz andünsten.

4. Helle Soße zubereiten:

400 ml Milch in einem Topf erwärmen.

40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren.

Aufkochen und etwa 1 Min. leicht köcheln lassen.

5. Auflauf schichten & überbacken:

Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen und mit der hellen Soße übergießen.

Die Hähnchenbrustfilets daraufsetzen und mit 50 g geriebenem Bergkäse bestreuen.

Für ca. 15 Min. im Ofen überbacken.

Tipps & Varianten

Tip: Die blanchierten Gemüsestücke nach dem Abschrecken gründlich abtropfen lassen – so wird der Auflauf nicht wässrig und bekommt eine schön cremige Konsistenz.

Variante: Du kannst statt Spargel auch Brokkoliröschen verwenden – sie passen perfekt zur GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut.