



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

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbsen-Couscous

- 400 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 160 g Couscous
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 150 g grüne Erbsen, TK / aufgetaut
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 EL Aceto Balsamico
- 8 Kirschtomaten, halbiert
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbsen-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett	34,7 g Kohlenhydrate	43,8 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	411
kcal Brennwert				

Balsamicohähnchen mit Basilikum-Erbsen-Couscous

1. Couscous zubereiten:

400 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zum Kochen bringen.
160 g Couscous in eine Schüssel geben und die heiße Brühe darüber gießen.
Etwa 5 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.
Dann 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 1 EL frisch gepressten Limettensaft und **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** unterrühren und abschmecken.

2. Erbsen und Zwiebeln vorbereiten:

150 g grüne Erbsen 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen und sofort kalt abschrecken.
1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
Erbsen und Zwiebelstreifen zum Couscous geben und gut vermengen.
Einige frische Basilikumblätter von den Stielen zupfen und ebenfalls untermengen.

3. Hähnchen anbraten:

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.
In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten goldbraun anbraten.
Mit 2 EL **GEFRO Aceto Balsamico** ablöschen, 8 halbierte Kirschtomaten zugeben und das Fleisch noch etwa 1 Minute ziehen lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt ist.

4. Anrichten & Servieren:

Den Basilikum-Erbsen-Couscous auf Tellern anrichten.
Die Kirschtomaten darauf verteilen und das Balsamicohähnchen daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für ein besonders frisches Aroma etwas abgeriebene Limettenschale über den Couscous geben.