



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

Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

- 100 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 2 Bund Rauke
- 1 Bund junge Radieschen
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Fetakäse
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,5 g Fett	3 g Kohlenhydrate	49,9 g Eiweiß	2,8 g Ballaststoffe	445 kcal
Brennwert				

Gegrillte Hähnchenbrust auf Radieschen-Rauke-Salat

1. Salat vorbereiten:

- 2 Bund Rauke putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
- 1 Bund junge Radieschen putzen und halbieren.

2. Dressing anrühren:

- 2 EL Zitronensaft mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und etwas **GEFRO Salatwürze** verrühren.

3. Hähnchen grillen:

- 100 g Fetakäse in Würfel schneiden.
- 4 Hähnchenbrustfilets in einer heißen Grillpfanne von jeder Seite ca. 2 Min. grillen.
- Dann auf ein Backblech legen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 5 Min. fertigkochen.

4. Anrichten & Servieren:

- Rauke und Radieschen mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.
- Mit den Fetakäsewürfeln und 2 EL gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
- Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

Tipps & Varianten:

- **Tipp:** Besonders aromatisch wird der Salat, wenn Sie ihn kurz vor dem Servieren anrichten – so bleibt die Rauke schön knackig.
- **Variante 1:** Verwenden Sie statt Radieschen zarte Kohlrabiwürfel und ersetzen Sie die Sonnenblumenkerne durch gehackte Walnüsse – das unterstreicht den fein-nussigen Geschmack der Kohlrabi.
- **Variante 2:** Statt Hähnchenbrust schmecken auch gegrillte Putenmedaillons oder Garnelen hervorragend zu diesem Salat.
- **Variante 3:** Geben Sie etwas frischen Dill oder Schnittlauch ins Dressing für eine besonders frische Kräuternote.