



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 Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

- 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 Granny Smith Äpfel
- 3 kleine, feste Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 1 EL Senf
- 60 g Joghurt, 10 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,2 g Fett	13,2 g Kohlenhydrate	39,5 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	420
kcal Brennwert				

Gegrillte Hähnchenspieße mit Zucchini-Apfelsalat

1▣ Hähnchen vorbereiten & marinieren:

4 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf Spieße stecken.
Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** marinieren.
Bis zur Weiterverwendung kalt stellen.

2▣ Äpfel & Zucchini vorbereiten:

2 Granny Smith Äpfel vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Sofort mit 1 EL Zitronensaft vermengen, damit sie nicht braun werden.
3 Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit den Apfelwürfeln mischen.

3▣ Zwiebel & Basilikum zugeben:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.
Beides unter den Zucchini-Apfelsalat heben.

4▣ Dressing anrühren:

1 EL **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 1 EL Senf und 60 g Joghurt verrühren.
Über den Salat geben und gut vermengen.

5▣ Hähnchenspieße grillen:

Die Spieße mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
Auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3–4 Min. grillen.

6▣ Servieren:

Die Hähnchenspieße zusammen mit dem Zucchini-Apfelsalat auf Tellern anrichten und genießen.

▣ Tipps & Varianten

▣ **Tipp:** Besonders zart wird das Hähnchen, wenn es mindestens 30 Minuten im Basilikumöl-Zitronen-Mix mariniert.

▣ **Variante:** Statt Granny Smith passen auch Pink Lady oder Braeburn – sie bringen eine angenehm süßere Note in den Salat.

▣ **Nicht vergessen:** Die Zuccinischeiben sehr dünn hobeln – so nehmen sie das Dressing optimal auf und bleiben herrlich frisch.