



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

Gegrilltes Hähnchen-Saltimbocca mit Rote Beete-Pfirsichsalat

- 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 4 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 100 g Gorgonzola
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 8 Salbeiblätter
- 400 g Rote Beete, gekocht
- 2 reife Pfirsiche
- 30 g Pinienkerne
- 0,5 Bund Rucola
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrilltes Hähnchen-Saltimbocca mit Rote Beete-Pfirsichsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett	11,7 g Kohlenhydrate	49,2 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	544
kcal Brennwert				

Gegrilltes Hähnchen-Saltimbocca mit Rote Beete-Pfirsichsalat

1. Hähnchen vorbereiten & füllen:

4 Hähnchenbrustfilets flachklopfen und eine Tasche einschneiden.
4 eingelegte, getrocknete Tomaten fein würfeln.
100 g Gorgonzola in 4 gleich dicke Scheiben schneiden.
Die Filets jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken, einer Gorgonzolascheibe, zwei Salbeiblättern und den Tomatenwürfeln füllen.
Die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.

2. Salat vorbereiten:

400 g gekochte Rote Beete in dünne Scheiben schneiden.
2 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.
30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
1/2 Bund Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen.

3. Dressing anrühren:

24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 120 ml Wasser verrühren.

Rote Beete und Pfirsichspalten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

4. Hähnchen-Saltimbocca grillen:

Die gefüllten Hähnchenfilets auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 4–5 Min. grillen.
Anschließend mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

5. Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen.
Den Rote-Beete-Pfirsichsalat darauf anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.
Die gegrillten Saltimboccas dazu servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Die Filets vor dem Füllen leicht salzen – so bleibt das Fleisch saftig und die Füllung tritt weniger aus.

Variante: Pfirsiche lassen sich problemlos durch Nektarinen ersetzen. Sie sind etwas fester und ideal zum Marinieren.