



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

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kleines küchenfertiges Huhn
- 2 Liter Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln
- 300 g Karotten
- 500 g Grünkohl
- 200 g grüne Bohnen
- Pfeffer aus der Mühle

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12 g Fett 32 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 422 kcal Brennwert

Grünkohl-Eintopf mit Huhn

1. Huhn garen:

1 kleines küchenfertiges Huhn waschen.
2 Liter Wasser mit 3–4 EL **GEFRO Suppe** und 2 Lorbeerblättern erhitzen und das Huhn darin 70–80 Minuten garen.
Das Huhn herausnehmen und den Kochsud passieren.

2. Gemüse vorbereiten:

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** anschwitzen.
Die Hühnersuppe angießen und zum Kochen bringen.
500 g Kartoffeln und 300 g Karotten schälen.
500 g Grünkohl und 200 g grüne Bohnen putzen.
Alles in Stücke schneiden und in der Suppe 25–30 Minuten garen.

3. Huhn hinzufügen:

Das ausgelöste, gewürfelte Hühnerfleisch in den Topf geben und erhitzen.
Mit Pfeffer aus der Mühle und 1 EL **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Tipps & Varianten:

Tipps: Ganze Gewürze wie Wacholderbeeren, Pfefferkörner oder Piment am besten in einem Gewürzsäckchen oder Teeei mitkochen. So lassen sie sich nach dem Garen leicht entfernen.

Variante: Der Eintopf schmeckt auch mit Räucherspeck oder Mettwurstchen sehr herzhaft – einfach mit dem Huhn mitkochen.