



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

Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

- 200 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 40 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 100 g Mini-Mozzarella
- 100 g Kirschtomaten
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- einige Blätter frischen Basilikum
- 600 g sehr dünne Hähnchenschnitzel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett	35,2 g Kohlenhydrate	47,5 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	551
kcal Brennwert				

Hähnchen-Minutenschnitzel mit Mozzarella-Nudelsalat

1. Nudeln kochen:

200 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanweisung bissfest garen.
Abgießen und vollständig abkühlen lassen.

2. Salatzutaten vorbereiten:

100 g Mini-Mozzarella halbieren.
100 g Kirschtomaten – je nach Größe – halbieren oder vierteln.
Mozzarella, Tomaten und die Nudeln in eine Schüssel geben.

3. Dressing anrühren:

2 EL **GEFRO Pesto Verde** mit 10 ml Wasser und 40 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.
3 EL heller Balsamico-Essig zugeben und das Dressing zu den Nudeln gießen.
Alles gut miteinander vermengen und kurz ziehen lassen.
Einige frische Basilikumblätter untermischen.

4. Hähnchen braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
600 g Hähnchenschnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

5. Servieren:

Den frischen Mozzarella-Nudelsalat zusammen mit den gebratenen Minutenschnitzeln anrichten und genießen.

Tipp: Besonders frisch schmeckt der Nudelsalat, wenn du zusätzlich ein paar halbierte schwarze Oliven oder fein geschnittene Basilikumstreifen unterhebst.