



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

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 25 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 kg Hokkaidokürbis, entkernt
- 2 Schalotten
- 1 unbehandelte Orange (Schale & Saft)
- 1 EL heller Balsamico- oder Obstessig
- 4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 4 Zweige Thymian
- 200 g junge Spinatblätter / Spinatsalat, geputzt
- 150 g Feta-Käse, gewürfelt
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- BIO Griechenland Mix

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	15,6 g Kohlenhydrate	49,8 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	411
kcal Brennwert				

Hähnchenbrust auf warmem Kürbissalat mit Spinat und Feta

1▫ Kürbis vorbereiten:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

1 kg Hokkaidokürbis entkernen, mit der Schale in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten.

Die Kürbiswürfel zugeben und leicht anbraten.

Mit dem Saft einer unbehandelten Orange und 1 EL **GEFRO Aceto Balsamico** ablöschen.

100 ml Wasser zugießen, 1 TL **GEFRO Suppe** und die abgeriebene Orangenschale einrühren.

Den Kürbis bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis er gar, aber noch leicht bissfest ist. Etwas abkühlen lassen.

2▫ Hähnchen anbraten & garen:

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und 4 Hähnchenbrüste mit 4 Zweigen Thymian von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten.

Die Hähnchenbrüste herausnehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und mit dem Thymian in eine ofenfeste Form legen.

Etwas 5–6 Minuten im Ofen garen.

3▫ Salat zubereiten:

200 g junge Spinatblätter, 150 g gewürfelte Fetakäse und 30 g geröstete Pinienkerne unter den lauwarmen Kürbis mischen.

4▫ Kürbiscremesoße kochen:

25 g **GEFRO Kürbis Cremesuppe** in 200 ml warmes Wasser einrühren und aufkochen.

5▫ Anrichten & Servieren:

Den Kürbis-Spinatsalat auf Tellern anrichten.

Die Hähnchenbrüste daraufsetzen und mit einem Thymianzweig garnieren.

Etwas Kürbiscremesoße um den Salat träufeln.

▫ Tipp:

▫ Wer es besonders aromatisch mag, kann den Kürbis mit der **Bio Würzmischung Griechenland Mix** verfeinern – das harmoniert wunderbar mit dem Feta.