



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

Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel mit sommerlichen Blattsalaten

- 2 EL GEFRO Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 8 Holzspieße
- Salz
- 250 g gemischte Blattsalate

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel mit sommerlichen Blattsalaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25 g Fett	5 g Kohlenhydrate	45 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	438 kcal
Brennwert				

Hähnchenbrustspieße im Samen-Mix-Mantel und sommerlichen Blattsalaten

1. Hähnchenspieße vorbereiten:

600 g Hähnchenbrustfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Scheiben schneiden und wellenförmig auf 8 Holzspieße stecken.

2. Dressing anrühren:

2 EL **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 8 EL Wasser gründlich verrühren.

3. Spieße braten & würzen:

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Hähnchenspieße darin von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen, salzen und mit 50 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** bestreuen.

4. Salat anrichten:

250 g gemischte Blattsalate in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Auf Tellern anrichten und die warmen Spieße darauflegen.

Tipps:

Perfekt dazu passt ein frisches Baguette – ideal, um das aromatische Dressing aufzunehmen.

Tipps: Holzspieße schützen

Holzspieße vorher 15 Minuten in Wasser einlegen, damit sie beim Braten oder Grillen nicht verbrennen.

Variante:

Für eine fruchtige Note etwas Zitronenabrieb über die Spieße geben – passt hervorragend zur würzigen Bella Italia-Note.

Variante: Mediterraner Salat-Mix

Blattsalat mit Tomatenwürfeln, Gurkenstreifen oder Oliven ergänzen – passt perfekt zur Würzmischung Bella Italia.

Variante: Würzige Schärfe

Die Spieße vor dem Braten mit etwas Chili oder Cayennepfeffer bestreuen.

Nicht vergessen:

Die Hähnchenstücke vor dem Aufspießen möglichst gleich groß schneiden – so garen alle Spieße gleichzeitig und bleiben schön saftig.