



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

Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1,5 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 400 g Hühnchenbrustfilet
- 1 kleine Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft
- 0,5 Granatapfel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 100 g Blattspinat, küchenfertig
- Salz
- 1 Bio-Zitrone

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	11,2 g Kohlenhydrate	30 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	293,5 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	----------------------

Hühncheneintopf mit Granatapfel und Zitrone

1. Hühnchen & Gemüse vorbereiten:

400 g Hühnchenbrustfilets in Stücke schneiden und grob hacken.
1 Aubergine in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und beiseitestellen.
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten.
Das gehackte Hühnchenfleisch zugeben und anbraten.
Die Auberginenwürfel hinzufügen und alles ca. 5 Minuten schmoren lassen.

3. Eintopf kochen:

1,5 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und aufkochen.
Kichererbsen zugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Frische Zutaten vorbereiten:

Granatapfelkerne aus einer halben Frucht lösen.
Petersilienblätter abzupfen und grob hacken.

5. Fertigstellen:

100 g Blattspinat in den Eintopf geben und untermengen.
5 Minuten ziehen lassen.
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** würzen.

6. Anrichten & Servieren:

Den Eintopf in Schalen füllen.
Die Hälfte der Zitronenschale fein abreiben und zusammen mit den Granatapfelkernen und der gehackten Petersilie über den Eintopf streuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine besonders frische Note kannst du zusätzlich etwas Zitronensaft in den Eintopf geben.

Variante: Statt Aubergine eignen sich auch Zucchiniwürfel – sie machen den Eintopf etwas

milder und leichter.