



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

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Couscous
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Mandeln, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,9 g Fett	35 g Kohlenhydrate	42,9 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	507 kcal
Brennwert				

Huhn mit Zitrone gebraten auf Rucola-Couscous

1. Hähnchen vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
4 Hähnchenbrustfilets mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.
1 Zitrone in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2 Rosmarinzweige halbieren.

2. Hähnchen anbraten & garen:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.
Anschließend die Filets auf ein Ofenblech setzen, mit einer Zitronenscheibe und etwas Rosmarin belegen und ca. 8 Minuten im Ofen garen.

3. Couscous zubereiten:

200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** aufkochen.

200 g Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen.

Anschließend mit einer Gabel auflockern.

4. Rucola-Couscous vollenden:

1 Bund Rucola putzen, eventuell etwas kleiner schneiden und unter den Couscous mischen.
2 EL gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und ebenfalls unterheben.

5. Anrichten & Servieren:

Den Rucola-Couscous auf Tellern anrichten.
Die gebratenen Hähnchenbrustfilets daraufsetzen und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Der Rucola kann durch frischen Spinat oder Petersilie ersetzt werden – das bringt Abwechslung in Farbe und Geschmack.

■ **Variante:** Wer es fruchtiger mag, kann dem Couscous etwas frisch gepressten Zitronensaft oder klein geschnittene getrocknete Aprikosen hinzufügen.

■ **Nicht vergessen:** Das Gericht schmeckt auch kalt hervorragend als sommerlicher Salat – ideal für Picknick oder Meal Prep