



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 4 Hähnchenkeulen
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 200 g frische gemischte Pilze, geputzt
- Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Estragon, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                     |               |                     |                    |
|-------------|---------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 56,2 g Fett | 9,6 g Kohlenhydrate | 29,9 g Eiweiß | 2,5 g Ballaststoffe | 654 kcal Brennwert |
|-------------|---------------------|---------------|---------------------|--------------------|

### Kräuterhuhn mit Pilzen in cremiger Tomatensoße

#### 1 Fleisch & Zwiebeln vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.  
4 Hähnchenkeulen am Gelenk in Ober- und Unterkeule teilen.  
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

#### 2 Hähnchen anbraten:

In einem Bräter oder Schmortopf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.  
Die Hähnchenteile darin von beiden Seiten kräftig anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.  
Die Zwiebelstreifen mit in den Bräter geben und diesen für 15 Minuten in den Ofen schieben.

#### 3 Tomatensoße zubereiten:

In einem Topf 400 ml Wasser erwärmen, 60 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und unter Rühren aufkochen.  
200 ml Sahne unterrühren und kurz köcheln lassen.  
Die cremige Tomatensoße anschließend zu den Hähnchenteilen in den Bräter geben und weitere 15 Minuten schmoren.

#### 4 Pilze anbraten:

200 g frische, gemischte Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.  
1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** sowie etwas frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.  
1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein geschnittenen Estragon zugeben.  
Alles zum Schmorhuhn in den Bräter geben und gut untermischen.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Das Kräuterhuhn noch etwa 5 Minuten in der Soße ziehen lassen.  
Anschließend auf Tellern anrichten und sofort servieren.

#### Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders lecker schmeckt das Kräuterhuhn mit einem knusprigen Knoblauchbaguette oder frischen Butternudeln als Beilage.

■ **Nicht vergessen:** Frische Kräuter erst am Ende zufügen – so behalten sie ihr volles Aroma und ihre leuchtend grüne Farbe.