



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

Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- 400 g Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 0,5 Zitrone (Saft, frisch gepresst)
- 1 Stange Lauch
- 50 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 100 g Schmand, 20% Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Parmesan, frisch gehobelt
- Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	46,8 g Kohlenhydrate	47 g Eiweiß	10,9 g Ballaststoffe	827
kcal Brennwert				

Lauchnudeln mit Cashewkernen und Hähnchenbrust

1❏ Fleisch vorbereiten:

400 g Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden. Mit dem Saft einer halben Zitrone und 1 EL Honig marinieren.

2❏ Gemüse & Cashewkerne vorbereiten:

1 Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.
50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
1 Knoblauchzehe und 2 Schalotten schälen, den Knoblauch hacken und die Schalotten fein würfeln.

3❏ Soße kochen:

In einem Topf 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin glasig anschwitzen.
Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.
100 g Schmand (20 % Fett) einrühren und etwa 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4❏ Nudeln garen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

5❏ Hähnchen & Lauch braten:

Die marinierten Hähnchenstreifen mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.
1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Fleisch und Lauchstreifen zugeben und anbraten.
Anschließend alles in die vorbereitete Soße geben und kurz aufkochen.

6❏ Alles vollenden:

Bandnudeln und Cashewkerne zugeben und nochmals aufkochen.
1 EL fein gehackte glatte Petersilie unterheben.
Auf tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

❏ Tipps & Varianten

❏ **Tipp:** Wenn du die Cashewkerne vor dem Servieren ganz zum Schluss einstreust, bleiben sie

besonders knusprig.

▣ **Variante:** Für eine würzigere Note kannst du statt **GEFRO Fleischwürze** die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** verwenden – passt hervorragend zu Lauch und Hähnchen.

▣ **Nicht vergessen:** Die Soße lässt sich sehr gut vorbereiten. Fleisch, Lauch und Nudeln einfach erst kurz vor dem Servieren untermischen – perfekt für stressfreie Tage.