



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

Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 300 g Nudeln
- Salz
- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Ananas, geschält
- 2 Fenchelknollen
- 10 Cocktailtomaten
- 20 g Walnusskerne
- 3 EL weißer Balsamicoessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett	82,6 g Kohlenhydrate	21,4 g Eiweiß	17,5 g Ballaststoffe	608
kcal Brennwert				

Nudelsalat mit Hähnchen, Fenchel und Tomaten

1. Nudeln kochen:

300 g Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Zutaten vorbereiten:

200 g Hähnchenbrust und 1 geschälte Ananas würfeln.
2 Fenchelknollen putzen und in feine Streifen schneiden.
10 Cocktailtomaten halbieren und 20 g Walnusskerne hacken.

3. Hähnchen und Fenchel anbraten:

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen.
Hähnchenbrust und Fenchel darin anbraten und mit **GEFRO BIO Indisch Curry** würzen.
Anschließend zusammen mit der Ananas, den Tomatenhälften und den Walnusskernen in eine Schüssel geben.

4. Dressing zubereiten:

Aus 3 EL weißem Balsamicoessig und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing anrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.
Über den Salat gießen und gut vermengen.

5. Nudeln untermischen:

Die gegarten Nudeln zum Salat geben und alles sorgfältig miteinander mischen.

Tipps:

Wenn Du alle frischen Zutaten anbrätst und die heißen Nudeln direkt untermischst, verwandelst Du den Salat in ein warmes, raffiniertes Pastagericht