



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

Pfeffer-Zitronenhuhn

- 2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
- 2 EL Butter
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 300 g feine Bandnudeln
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Milch, 1,5% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pfeffer-Zitronenhuhn

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,9 g Fett	48 g Kohlenhydrate	50,5 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	480 kcal
Brennwert				

Pfeffer-Zitronenhuhn

1. Hähnchen vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Haut der 4 Hähnchenbrustfilets auf einer Seite leicht anheben und vorsichtig lösen. 2 EL Butter mit 2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und der abgeriebenen Schale von 1 Bio-Zitrone kräftig verrühren.

Die Zitronen-Pfeffer-Butter unter die Haut der Hähnchenbrustfilets streichen und die Haut wieder fest andrücken.

2. Hähnchen anbraten & garen:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets zuerst auf der Hautseite anbraten.

Anschließend wenden und die Filets für ca. 10–12 Minuten im Ofen fertig garen.

3. Beilage zubereiten:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und 300 g Tagliatelle bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen.

1 Stange Lauch in feine Streifen schneiden, ebenfalls kurz bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

4. Soße zubereiten:

300 ml Milch (1,5 % Fett) in einer großen Pfanne erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Die Nudeln und den Lauch in der Soße schwenken.

5. Anrichten & Servieren:

Die Nudeln mit der Lauchsoße auf Tellern anrichten.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Butter unter der Haut hält das Hühnerfleisch besonders saftig und aromatisch.

■ **Variante 1 :** Statt Zitronenschale kann auch Limette verwendet werden – das verleiht dem Gericht eine frische, exotische Note.

■ **Variante 2:** Wer es cremiger mag, verfeinert die Soße zusätzlich mit einem Schuss Sahne oder etwas frisch geriebenem Parmesan.

■ **Nicht vergessen:** Diese Methode funktioniert auch hervorragend für ein ganzes Brathähnchen – einfach die Zitronen-Gewürzpfeffer-Butter unter die Haut der Brust und Keulen streichen.