



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

Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta

- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 2 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- 12 Kirschtomaten
- 800 g Spargel
- 2 EL Butter
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Polentagries
- 100 g Taleggio oder einen andere italienischen Weichkäse
- 1 Bund Bärlauch
- Salz
- GEFRO Pfeffer-Gewürz
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,7 g Fett	34,2 g Kohlenhydrate	31,2 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	503 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Spargel mit gebratenen Hähnchenstreifen und Bärlauchpolenta

1. Hähnchen & Gemüse vorbereiten:

2 Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden.
12 Kirschtomaten halbieren.
800 g Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

2. Spargel anbraten:

2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen.
Die Spargelstücke darin anbraten.
100 ml Wasser zugeben, mit etwas Salz und 1 TL Zucker würzen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3. Bärlauchpolenta kochen:

200 ml Milch mit 800 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** aufkochen.
Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
150 g Polentagries unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei geringer Hitze ca. 6 Minuten quellen lassen, dabei regelmäßig rühren.
100 g Taleggio würfeln und den Bärlauch in feine Streifen schneiden.
Beides unter die Polenta rühren und den Topf vom Herd nehmen.

4. Hähnchenstreifen braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Die Hähnchenstreifen darin anbraten.
Die halbierten Kirschtomaten zugeben und kurz mitbraten.
Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** würzen.

5. Anrichten & Servieren:

Polenta auf Tellern verteilen.
Spargelstücke sowie die gebratenen Hähnchenstreifen und Tomaten darauf anrichten.

Tipps & Varianten:

Tip: Für besonders cremige Polenta am Ende 1–2 EL Milch einrühren, falls sie etwas zu fest geworden ist.

Variante: Anstelle von Taleggio passt auch ein milder Bergkäse hervorragend zur Bärlauchpolenta.

