



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

Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 180 g
- 50 g Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Feigen
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 kg Blattspinat, küchenfertig geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	11 g Kohlenhydrate	53,2 g Eiweiß	7,5 g Ballaststoffe	421 kcal
Brennwert				

Spinat mit Feigen und Gewürzhähnchen:

1. Hähnchen vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und 4 Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, rundum mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und in eine ofenfeste Form geben.

Für etwa 8 – 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

2. Zutaten vorbereiten:

In der Zwischenzeit 50 g Ingwer und 1 kleine Zwiebel schälen.

Den Ingwer fein hacken, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

4 Feigen fein würfeln.

3. Spinatsauce zubereiten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erwärmen.

Ingwer und Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 250 ml Milch ablöschen und leicht erwärmen.

30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und unter Rühren aufkochen.

4. Spinat & Feigen zugeben:

1 kg Blattspinat in den Topf geben und zusammenfallen lassen.

Die gewürfelten Feigen unterheben und alles kurz ziehen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Den Spinat auf Tellern anrichten, das Gewürzhähnchen darauf oder daneben platzieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Das Hähnchen bleibt besonders saftig, wenn es nach dem Ofen kurz ruhen darf, bevor es serviert wird.

■ **Variante:** Wer es aromatischer mag, kann den Spinat vor dem Servieren mit etwas zusätzlicher GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken.

■ **Nicht vergessen:** Der Spinat sollte erst kurz vor dem Servieren zubereitet werden, damit Farbe und Konsistenz optimal bleiben.