



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 1 EL Honig
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 160 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Schalotte
- 1 EL Bio-Zitrone, Saft und Schale
- 2 Salatherzen
- 2 Hände gezupfte Kräuter (etwa Petersilie, Basilikum, Kerbel)
- 2 EL Weissweinessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|           |                     |               |                     |          |
|-----------|---------------------|---------------|---------------------|----------|
| 27 g Fett | 9,3 g Kohlenhydrate | 45,2 g Eiweiß | 1,7 g Ballaststoffe | 458 kcal |
| Brennwert |                     |               |                     |          |

### Zitronen-Basilikum-Hähnchen mit Kräutersalat

#### 1⃗ Hähnchen anbraten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL heißem **GEFRO Brat- & Frittieröl** von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 6 Minuten im Ofen garen.

#### 2⃗ Zitronen-Basilikum-Marinade zubereiten:

Während das Hähnchen gart, 1 Schalotte schälen und sehr fein würfeln. 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** mit 1 EL Honig, den Schalottenwürfeln, 1 EL Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale verrühren.

Die gegarten Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und mit der Marinade überziehen.

#### 3⃗ Salat vorbereiten:

2 Salatherzen halbieren und mit frischen, gezupften Kräutern auf Tellern anrichten.

Aus **GEFRO Salatwürze**, 2 EL Weißweinessig, 3 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

#### 4⃗ Anrichten & Servieren:

Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem Kräutersalat anrichten. Mit etwas zusätzlichem Basilikumöl beträufeln und sofort servieren.

#### ⚡ Tipps & Varianten:

⚡ **Tipp:** Für eine fruchtige Note kann etwas Zitronenabrieb oder ein Spritzer Limettensaft ins Dressing gegeben werden.

⚡ **Variante:** Wer es herzhafter mag, ergänzt den Salat mit Avocadostreifen oder gerösteten Pinienkernen