



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

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuter dressing

- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 800 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 Bio-Zitrone, Schale und Saft
- 4 Hähnchenbrustfilets, à ca. 150 g
- 2 kleine Kopfsalate
- 1 Gartengurke
- 2 Stangen Staudensellerie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuter dressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett	1,3 g Kohlenhydrate	38,2 g Eiweiß	1,8 g Ballaststoffe	301 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Zitronenhuhn auf Kopfsalat mit Kräuter dressing

1. Hähnchen garen:

800 ml klare Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** zusammen mit der Schale und dem Saft von 1 Bio-Zitrone in einen Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 4 Hähnchenbrustfilets so in die Brühe legen, dass sie vollständig bedeckt sind. Die Filets in der mild köchelnden Brühe ca. 12 Minuten garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Salat vorbereiten:

Von 2 Salatköpfen die äußeren Blätter entfernen. Die restlichen Blätter vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. 1 Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. 2 Stangen Staudensellerie halbieren und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

3. Dressing anrühren & Salat mischen:

24 g **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 120 ml Wasser und 60 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren. Kopfsalat, Gurkenscheiben und Selleriestreifen in einer großen Schüssel mit dem Kräuter dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

4. Hähnchen schneiden & servieren:

Die gegarten Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf dem marinierten Salat verteilen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Das Hähnchen wird besonders saftig, wenn es nach dem Garen noch 5 Minuten in der heißen Brühe zieht.

■ **Variante:** Für noch intensiveres Zitronenaroma einige hauchdünne Zitronenscheiben direkt mit auf den Salat geben.