



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 mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 kleine Zucchini
- 4 Stangen grüner Spargel
- 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, à ca. 160 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bio-Zitrone
- 120 g Ziegenkäse, Rolle
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,9 g Fett	42,2 g Kohlenhydrate	51,6 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	589
kcal Brennwert				

Zitronenhuhn mit Ziegenkäse und grünen Gemüsenudel

1. Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

1 kleine Zucchini der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden.

4 Stangen grünen Spargel mit einem Sparschäler ebenfalls in feine Streifen schneiden.

2. Hähnchen belegen & garen:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

4 Hähnchenbrustfilets mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

1 Bio-Zitrone und 120 g Ziegenkäse in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf den Filets verteilen.

4 Thymianzweige und 2 Rosmarinzweige auf dem Backpapier anordnen, die Hähnchenbrustfilets darauflegen.

Mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln und etwa 12 Minuten im Ofen garen.

3. Gemüsenudeln zubereiten:

300 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen und abgießen.

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen, 100 g aufgetaute Tiefkühl-Erbsen darin etwa 3 Minuten anbraten.

Die gegarten Nudeln zusammen mit den Zucchini- und Spargelstreifen zugeben, alles gut vermengen und mit gehackter Petersilie verfeinern.

4. Soße kochen:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen.

5. Anrichten & Servieren:

Die saftigen Zitronen-Hähnchenbrustfilets mit dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten, die grünen Gemüsenudeln dazugeben und mit etwas dunkler Soße beträufeln.

Tipps & Varianten:

Tip: Für ein besonders intensives Aroma die Zitronenscheiben leicht karamellisieren, bevor sie auf das Hähnchen gelegt werden.

Variante: Statt Ziegenkäse schmeckt auch Feta oder Mozzarella wunderbar in Kombination mit Zitrone und Kräutern.

❗ **Nicht vergessen:** Die Gemüsenudeln gelingen besonders schön, wenn du Zucchini und Spargel mit einem Julienne-Schneider in gleichmäßige Streifen schneidest