



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

Mexikanische Tacos mit glasierten Hähnchenstreifen

- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 1 TL GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 8 fertige Tacoschalen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100 ml Wasser
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Eisbergsalat
- 150 g Schmand, 20% Fett
- Salz
- 100 g Mais aus der Dose

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mexikanische Tacos mit glasierten Hähnchenstreifen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9 g Fett	19,2 g Kohlenhydrate	24,2 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	257 kcal
Brennwert				

Mexikanische Tacos mit glasierten Hähnchenstreifen: Den Backofen auf 80°C vorheizen. 8 fertige Tacoschalen in den Ofen geben und wärmen. 2 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** sowie etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl marinieren.

In einem Topf 100 ml Wasser erwärmen, 1 TL **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** in die Soße rühren und bei geringer Temperatur dickflüssig einkochen.

1 rote Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 100 g Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. 150 g Schmand, 20% Fett mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** verrühren.

In einer großen Pfanne 1 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, die Paprikastreifen darin anbraten, mit etwas Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Die marinierten Hähnchenstreifen in der Pfanne kräftig anbraten und das Honig-Soßen-Gemisch darübergeben.

Die Streifen unter Rühren glasieren und aus der Pfanne nehmen. Die gewärmten Tacoschalen zuerst mit Eisbergsalat, Zwiebelringen, Mais körnern und gebratenen Paprikastreifen füllen und dann die glasierten Hähnchenstreifen daraufsetzen. Mit dem Mexico-Chili-Schmand beträufeln und sofort servieren.

Tipp: Dieses Gericht ist auch fleischlos ein Genuss. Anstelle des Hähnchens eignet sich wunderbar geräucherter Tofu. Den Tofu in Streifen schneiden und wie das Hähnchen marinieren und braten.