



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

Gewürzhähnchen auf gebratenen Tomaten mit Avocadodressing

- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 160 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 reife Avocado
- 80 g Schmand, 20% Fett
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g
- 2 Maistortillas
- 1 EL Oregano, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gewürzhähnchen auf gebratenen Tomaten mit Avocadodressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,5 g Fett	17,8 g Kohlenhydrate	41,2 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe	519 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gewürzhähnchen auf gebratenen Tomaten mit Avocadodressing: 4 Fleischtomaten in Ecken schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 4 Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. 1 reife Avocado halbieren, entkernen und schälen. Die Avocadohälften in eine Schüssel geben und mit 80 g Schmand (20% Fett), 100 ml Milch (1,5% Fett) und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. 2 Tortillas ebenfalls in dünne Streifen schneiden. 1 EL fein gehackten Oregano mit 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« und 1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl vermischen und die Hähnchenbrustfiletstreifen damit marinieren.

1 EL (von insg. 150 ml) GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen darin ca. 4 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, die Tomaten hineingeben und anbraten. Eventuell noch etwas Öl zugeben. Den gehackten Knoblauch und die Lauchzwiebeln zu den Tomaten geben und kurz mitbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das übrige GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Tortillastreifen darin goldgelb frittieren.

In der Zwischenzeit die gebratenen Tomaten auf Tellern anrichten und das Avocadodressing darüber verteilen. Die Hähnchenbruststreifen daraufsetzen und mit den frittierten Tortillastreifen bestreuen.