



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

BBQ-Hähnchen-Gnocchi-Pfanne mit Zucchini und Paprika

- 2 TL BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 TL GEFRO Klare Suppe
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 600 g Kartoffel-Gnocchi aus dem Kühlregal
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 rote Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- 150 ml Wasser
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- Petersilie zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

BBQ-Hähnchen-Gnocchi-Pfanne mit Zucchini und Paprika

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18 g Fett 58 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 565 kcal Brennwert

1 Zutaten vorbereiten

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika würfeln.

2 Hähnchen würzen & braten

Hähnchenstreifen mit GEFRO BBQ Grillwürzmischung Chicken & Fish vermengen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin rundherum anbraten.

3 Gemüse zugeben

Zucchini und Paprika zum Hähnchen geben und ca. 5 Minuten mitbraten.

4 Gnocchi anbraten

Gnocchi in die Pfanne geben und kurz mitrösten, bis sie leicht Farbe bekommen.

5 Soße zubereiten

GEFRO Klare Suppe & universelle Würze in 150 ml Wasser einrühren und in die Pfanne geben. Frischkäse unterrühren und alles ca. 3-4 Minuten cremig einkochen lassen.

6 Abschmecken & servieren

Mit Zitronensaft abrunden und mit frischer Petersilie bestreuen. Tipps & Varianten Für noch mehr Farbe kannst du zusätzlich Kirschtomaten kurz mit in die Pfanne geben. Das Rezept funktioniert auch mit Putenbrust oder vegetarisch mit gebratenen Champignons.