



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gewürzhähnchen auf gebratenen Tomaten mit Avocadodressing

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://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:

#### 1 Avocadodressing zubereiten:

1 reife Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch 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 abschmecken.

#### 2 Gemüse vorbereiten:

4 Fleischtomaten in Ecken schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

4 Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

#### 3 Hähnchen marinieren:

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 verrühren.

Die Hähnchenstreifen darin marinieren.

#### **4 Hähnchen braten & Tomaten anrösten:**

1 EL (von insgesamt 150 ml) GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin ca. 4 Min. anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, die Tomatenecken hineingeben und anbraten. Bei Bedarf etwas mehr Öl zugeben.

Den Knoblauch und die Lauchzwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### **5 Tortillastreifen frittieren:**

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

#### **6 Anrichten & Servieren:**

Die gebratenen Tomaten auf Tellern verteilen und das Avocadodressing darüber geben.

Die Hähnchenstreifen daraufsetzen und mit den knusprigen Tortillastreifen bestreuen.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für extra Crunch können die frittierten Tortillastreifen nach dem Frittieren leicht gesalzen werden.

Variante: Wer es noch würziger mag, mischt einen zusätzlichen Spritzer Limettensaft oder eine Prise GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili in das Avocadodressing.