



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

Hähnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 0,5 EL GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 150 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Stück Hähnchenbrust ohne Haut
- 300 g Kidney Bohnen (Dose)
- 300 g Weiße Bohnen (Dose)
- 150 g Perlgraupen
- 1 g rote Paprika
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Hähnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,5 g Fett 31,5 g Kohlenhydrate 44,7 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe
420 kcal Brennwert

Hähnchen »spicy« mit Bohnen und Graupen

1 Graupen & Bohnen vorbereiten:

150 g Perlgraupen in Salzwasser ca. 30 - 40 Minuten kochen. 300 g Kidneybohnen und 300 g Weiße Bohnen (jeweils aus der Dose) sowie die gegarten Graupen auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

2 Hähnchen marinieren:

½ EL GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. 4 Hähnchenbruststücke ohne Haut darin marinieren.

3 Hähnchen braten & garen:

In einer Pfanne etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Das marinierte Fleisch von beiden Seiten je 1 Minute anbraten, anschließend je nach Größe 6 - 8 Minuten im Ofen garen.

4 Bohnengemüse zubereiten:

1 rote Chilischote und 1 rote Paprika vierteln, entkernen und würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einem großen Topf etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erwärmen, Chili, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen. Mit 150 ml Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen. Bohnen und Graupen zugeben und alles gut erwärmen. Mit Limettensaft, GEFRO Gewürz-Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken, dann 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Das Bohnengemüse mit etwas Fond auf Tellern anrichten. Die Hähnchenbrust aufschneiden und daraufsetzen.

Tipps & Varianten: Tipp: Wenn Sie die Hähnchenbrust mit einer Nadel anstechen und klarer Fleischsaft austritt, ist sie perfekt gegart. Variante 1: Für noch mehr Schärfe einfach etwas GEFRO BIO Würzmischung Paprika-Chili unter das Bohnengemüse mischen. Variante 2: Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich ein paar kleine Stücke Mango oder Ananas unter das Bohnengemüse mischen.