



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

### Mexikanische Tacos mit glasierten Hähnchenstreifen

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

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

#### 1 Zutaten vorbereiten:

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.

#### 2 Soße einkochen:

In einem Topf 100 ml Wasser erwärmen, 1 TL GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. 1 EL Honig zugeben und bei geringer Hitze dickflüssig einkochen lassen.

#### 3 Gemüse schneiden:

1 rote Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 100 g Eisbergsalat in feine Streifen schneiden.

#### 4 Schmand verfeinern:

150 g Schmand (20 % Fett) mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili verrühren.

#### 5 Hähnchen und Gemüse braten:

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

#### 6 Tacos füllen & servieren:

Die warmen Tacoschalen zuerst mit Eisbergsalat, Zwiebelringen, Maiskörnern und den gebratenen Paprikastreifen füllen. Dann die glasierten Hähnchenstreifen daraufsetzen und mit dem Mexico-Chili-Schmand beträufeln. **Tipps & Varianten:** Tipp: Für einen knackigen Kontrast etwas fein geschnittenen Rotkohl als Extra-Topping verwenden. Tipp: Avocadowürfel verleihen den Tacos eine cremige, frische Note - besonders lecker mit einem Spritzer Limettensaft und etwas grobem Meersalz. Variante: Auch fleischlos ein Genuss - statt Hähnchen geräucherten Tofu verwenden, in Streifen schneiden, marinieren und wie beschrieben anbraten.