



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

### Minutenschnitzel vom Hähnchen mit mediterranem Gemüse

- 2 TL GEFRO Hähnchen Würzmischung
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 600 g Hähnchen-Minutenschnitzel
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Stück Zitrone, Saft
- 1 TL Thymian, fein gezupft
- 1 Stängel Rosmarin, gezupft

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

## Minutenschnitzel vom Hähnchen mit mediterranem Gemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,7 g Fett 15,9 g Kohlenhydrate 50,3 g Eiweiß 5,9 g Ballaststoffe  
415 kcal Brennwert

#### 1 Fleisch vorbereiten:

600 g Hähnchen-Minuten-schnitzel kalt abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Die Schnitzel in eine flache Form legen, mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln und mit 2 TL GEFRO Hähnchen Würzmischung bestreuen. Zur Seite stellen.

#### 2 Zwiebeln & Knoblauch anbraten:

1 Zwiebel schälen und würfeln.

1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze anschwitzen, anschließend den Knoblauch zugeben.

#### 3 Gemüse vorbereiten & dünsten:

2 rote Paprika putzen, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

2 Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zuerst den Paprika zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. andünsten.

Dann Zucchini, 1 TL gezupften Thymian, die Nadeln von 1 Rosmarinweig und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia hinzufügen. Mit 2 TL Wasser ablöschen und weitere ca. 5 Min. dünsten.

#### 4 Minutenschnitzel braten:

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Die Minuten-schnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

### **5 Anrichten & Servieren:**

Die gebratenen Minuten-schnitzel zum mediterranen Gemüse geben oder alles zusammen auf Tellern anrichten und servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für besonders zartes Fleisch die marinierten Hühnchen-Minuten-schnitzel 10-15 Minuten ruhen lassen, bevor sie in die Pfanne kommen.