



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 Hühnchen mit mediterranem Gemüse

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Minutenschnitzel vom Hühnchen 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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Minutenschnitzel vom Hühnchen mit mediterranem Gemüse:** 600 g Hühnchen-Minutenschnitzel kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen. Anschließend die Minutenschnitzel in eine flache Form geben und mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln. Mit 2 TL **GEFRO Hähnchen Würzmischung** bestreuen und zur Seite stellen.

1 Zwiebel schälen und würfeln, 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur anschwitzen, dann den Knoblauch zugeben.

2 rote Paprika putzen, Strunk und Kerne entfernen und den Paprika in feine Streifen schneiden. 2 Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zunächst nur den Paprika in den Topf zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten andünsten. Dann die Zucchinis Scheiben, 1 TL gezupften Thymian, 1 Stängel abgezupften Rosmarin und 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** dazugeben. Mit 2 TL Wasser ablöschen und alles zusammen ca. weitere 5 Minuten dünsten.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und die Minutenschnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die fertig gebratenen Minutenschnitzel aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:** Falls Sie keine Hühnchen-Minuten-Schnitzel bekommen, können Sie auch Hähnchenbrustfilets flach schneiden und diese genauso zubereiten.