



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

Einkaufszettel

Hühnchen "spicy" mit Bohnen und Graupen

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hühnchen "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				

Hühnchen »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. Hühnchen marinieren:

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

3. Hühnchen 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 Hühnchenbrust aufschneiden und daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

■ **Tip:** Wenn Sie die Hühnchenbrust 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.