



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

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
- 100 ml Wasser
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Eisbergsalat
- 150 g Schmand, 20% Fett
- Salz
- 100 g Mais aus der Dose
- 1 EL Wald und Blütenhonig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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:

Tip: 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.