



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

Minutenschnitzel vom Hühnchen 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
- 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

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

1⃗ Fleisch vorbereiten:

600 g Hühnchen-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.

2⃗ 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.

3⃗ 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.

4⃗ 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.

5⃗ 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.