

## Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

500 g Hähnchengeschnetzeltes  
1 EL Öl  
2 Zwiebeln  
2 TL Gyros-Gewürz  
500 ml Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
2 Lauchzwiebeln  
200 g Schmand  
250 g Reis  
200 g Tsatsiki



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 542 kcal, 20 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

20 Minuten

## Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis

### Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Hähnchengeschnetzeltes, Zwiebeln und Gyrosgewürz circa 5 bis 7 Minuten in 1 EL Öl scharf anbraten.



3. Den Schmand zu dem Hähnchengeschnetzeltem geben und weitere 5 bis 7 Minuten garen.



## Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis

- Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Reis nach Packungsangabe kochen, mit den passierten Tomaten, dem Tomatenmark und den Lauchzwiebeln einmal aufkochen – fertig ☑.



- Hähnchengeschnetzeltes mit Reis und Tsatsiki anrichten und genießen.





## Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis



### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)