



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

Asiatischer Hühner-Gemüsetopf

- 800 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 200 g Basmatireis
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Ingwerknolle
- 1 Zwiebel
- 200 g Karotten
- 200 g Lauch
- 400 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
- 2 EL Sojasoße
- 200 g grüne Erbsen, tiefgekühlt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatischer Hühner-Gemüsetopf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,9 g Fett	50 g Kohlenhydrate	21,4 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	358 kcal
------------	--------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Asiatischer Hühner-Gemüsetopf: 200 g Basmatireis in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Knoblauchzehen und 40 g Ingwerknolle schälen und fein hacken. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 200 g Karotten schälen und 200 g Lauch putzen. Die Karotten und den Lauch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

400 g Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Stücke schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und den gehackten Knoblauch, Ingwer sowie die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Hähnchenfleisch zugeben und leicht anbraten.

Alles mit GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« bestäuben und mit 2 EL Sojasoße ablöschen. 800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und aufkochen. Das Gemüse zugeben und bissfest garen. 200 g tiefgekühlte grüne Erbsen sowie den gekochten Reis zugeben und erwärmen.

Den asiatischen Eintopf in Suppenschalen füllen und servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry.

So genießen Sie Ihren asiatischen Hühner-Gemüsetopf im Handumdrehen in einer megaleckeren Geschmacks-Variante!