



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

Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 750 ml GEFRO Suppe
- 15 g GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 200 g Gemüsemais
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Bund Minze
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	66,7 g Kohlenhydrate	46,9 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	570 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt: 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen, 280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben und im Öl glasig anschwitzen. 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« zugeben und die Paella kurz anbraten. Anschließend 750 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugeben.

8 Hähnchenunterkeulen mit 15 g GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«, 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz einreiben. Dann in einer Pfanne mit 2 EL heißem GEFRO Brat- & Frittieröl ringsherum anbraten.

Die Hähnchenkeulen zur Paella geben und abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten garen. Dann vom Herd nehmen, 200 g Gemüsemais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

250 g Naturjoghurt in eine Schüssel geben, von 1 Bund Minze die Blätter vom Stiel abzupfen, waschen, fein hacken und unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Die Paella mit Salz abschmecken und zusammen mit den Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten und servieren.