



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

Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 200 g Langkorn-Reis
- 100 g frische Ananas
- 100 g frische Mango
- 1 mittelgroße Karotte
- 100 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Cashewkerne, geröstet
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Hähnchenbrustfilets, à 200 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,8 g Fett	52,4 g Kohlenhydrate	43,2 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	580 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gegrillte Curry-Hähnchenbrust mit fruchtigem Reissalat: 200 g Langkornreis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 100 g frische Ananas und 100 g frische Mango in kleine, etwa 1 cm große Stücke schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. 100 g Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, den gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel darin glasig angehen lassen. Die Karottenwürfel und die Lauchstreifen zugeben und bissfest andünsten.

Den Reis, die Ananas und Mango, das gedünstete Gemüse und die gerösteten Cashewkerne in eine Schüssel geben. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** marinieren.

Den Reissalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** verrühren.

4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g) auf dem Grill von jeder Seite etwa 6 Min. garen, jede Seite mit der Olivenölmischung bestreichen.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. So genießen Sie Ihre gegrillte Curry-Hähnchenbrust im Handumdrehen in einer köstlichen Variante mit charakteristischer Geschmacksnote.