



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

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

- 800 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 kleine Stangen Lauch
- 200 g Champignons
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Chilischote
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 g Ananas, geschält
- 1 EL Limettensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 11,8 g Fett | 13,8 g Kohlenhydrate | 29,3 g Eiweiß | 6,1 g Ballaststoffe | 280 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

Feuriger Hähncheneintopf mit Ananas: 3 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. 2 kleine Stangen Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. 200 g Champignons in dünne Scheiben schneiden, je 1 rote und grüne Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein würfeln.

500 g Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch zugeben und kurz mitbraten.

800 ml klare Brühe aus GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet aufgießen und etwa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 250 g Ananas grob würfeln. Den Staudensellerie, die gewürfelten Chilischoten, die Champignons und die Ananas in den Topf geben und weitere 5 Minuten garen.

Mit 1 EL Limettensaft und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« würzen.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. Super Variante, die megalecker schmeckt mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.