



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Hähnchenkeule mit Ananas und Cashewnüssen

- 1 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Hähnchenkeulen ohne Haut, à ca. 160 g
- 1 Gemüsezwiebel
- 400 g Karotten
- 120 g Naturreis
- 400 ml Wasser
- 300 g frische Ananas
- 50 g Cashewkerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Hähnchenkeule mit Ananas und Cashewnüssen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

40,8 g Fett	38,7 g Kohlenhydrate	35,5 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	671 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Hähnchenkeule mit Ananas und Cashewnüssen** 4 Hähnchenkeulen ohne Haut, à ca. 160 g, an der Oberseite leicht einschneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Die Keulen aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

1 Gemüsezwiebel und 400 g Karotten schälen und fein würfeln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf oder einem Bräter erhitzen und die Gemüswürfel darin anschwitzen. 120 g Naturreis zugeben, ebenfalls kurz andünsten und mit 400 ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit erwärmen und 1 EL **GEFRO Suppe** unterrühren.

Die Hähnchenkeulen in den Topf geben und alles etwa 45 Minuten bei geringer Temperatur mild köcheln lassen. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen.

300 g frische Ananas würfeln und unter den gegarten Gemüsereis mengen. 50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Den Reis auf Tellern anrichten und jeweils eine Hähnchenkeule darauf setzen. Mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.