



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

Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 40 g GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe
- 3 Limetten
- 250 g Duft- oder Jasminreis
- 8 Stück Zitronengrasstängel oder 8 lange Holzspieße
- 600 g Hähnchenbrust
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose, ungesüßt
- 1 Bund Koriander, grob gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,9 g Fett	56,6 g Kohlenhydrate	52,8 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	749 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Hähnchenspieße auf Zitronengras mit Currysauce: Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Eine Limette in Scheiben schneiden.

250 g Duft- oder Jasminreis gründlich waschen, in einen Topf geben und mit so viel Wasser (ca. 750 ml) aufgießen, bis das Wasser ca. 2 cm über dem Reis steht. Den Reis zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze so reduzieren, dass der Reis noch leicht köchelt. Nach ca. 20 Minuten hat der Reis das Wasser vollständig aufgenommen und ist dann fertig.

Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Spitzen von 8 Zitronengrasstängel schräg anschneiden oder alternativ 8 lange Holzspieße verwenden. 600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, auf die Zitronengrasstängel aufspießen und mit dem Saft der Limetten beträufeln.

Eine große Auflaufform oder ein Backblech mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl einpinseln. Die Hähnchenspieße in die Form setzen, ebenfalls mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl einpinseln und dann im Backofen ca. 20 - 30 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Spieße mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry bestreuen.

400 ml ungesüßte Kokosmilch, aus der Dose, in einem Topf erwärmen, 40 g GEFRO BIO Tomatensoße und -Suppe und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry unterrühren und ca. 2 - 3 Minuten köcheln lassen.

1 Bund Koriander mit den Stielen grob hacken und unter den fertigen Reis mischen.

Die Hähnchenspieße zusammen mit dem Reis und der Curry-Tomatensauce auf Tellern anrichten. Abschließend die Spieße mit dem Abrieb der Limetten bestreuen, mit den Limettenscheiben dekorieren und servieren.

Tipp: Die Curry-Tomatensauce kann nach Belieben statt mit Kokosmilch mit 400 ml Wasser zubereitet werden.