



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

Ingwerbrühe mit Huhn und grünen Bohnen

- 20 g GEFRO Suppe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 60 g junge frische Ingwerknolle
- 1 Liter Wasser
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Sternanis
- 300 g grüne Bohnen, geputzt
- 2 EL Sojasoße

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ingwerbrühe mit Huhn und grünen Bohnen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1,6 g Fett	6,9 g Kohlenhydrate	26,8 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	151 kcal
------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Ingwerbrühe mit Huhn und grünen Bohnen Den Ofen auf 100°C vorheizen. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. 60 g Ingwerknolle schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

In einem großen Topf 1 Liter Wasser erwärmen. 20 g **GEFRO Suppe** einrühren und aufkochen. 400 g Hähnchenbrustfilet in die Suppe geben und etwa 15 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Die Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen und im Ofen warmhalten.

Die Suppe mit 1 Sternanis aufkochen, 300 g grüne, geputzte Bohnen sowie die Ingwerstreifen zugeben und etwa 5 Minuten bissfest garen. 2 EL Sojasoße, die Chilistreifen und die Frühlingszwiebeln in die Suppe geben.

Die Suppe in Schalen oder Suppentellern anrichten. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustscheiben in die Suppe geben und servieren.

Tipp: Wer es noch etwas kräftiger im Geschmack mag, kann für dieses Gericht noch etwas Knoblauch anrösten und in die Suppe geben. Fans kreativer Asia-Suppen schmecken die Ingwerbrühe mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Die vollmundige Würzmischung verleiht Ihrer Suppe eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote. Unbedingt probieren, schmeckt köstlich!