



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

### Thai Curry klassisch mit Duftreis

- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 600 g Hähnchenbrust
- 1 Limette, Saft
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote, mittelscharf
- 400 ml Kokosmilch, aus der Dose, ungesüßt
- 250 g Duft- oder Jasminreis
- Koriander, einige Blätter

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

## Thai Curry klassisch mit Duftreis

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,1 g Fett	57,4 g Kohlenhydrate	52,9 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	789 kcal
Brennwert				

**Thai Curry klassisch mit Duftreis:** 600 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Saft von 1 Limette und 3 TL **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** gut vermischen und zur Seite stellen.

1 Zwiebel klein schneiden, 2 Knoblauchzehen durch die Presse drücken, 1 mittelscharfe rote Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken.

In einem Topf 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Nun die Hähnchenstücke dazugeben und nicht zu scharf mit anbraten. 400 ml ungesüßte Kokosmilch, aus der Dose, zugeben. Alles zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen und nach Belieben salzen.

In der Zwischenzeit 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.

Thai Curry und Reis in Schalen anrichten, mit ein paar Blättern Koriander dekorieren und servieren.

**Tipp:** Falls Sie es schärfer mögen, einfach die Kerne der Chilischote mitkochen. Am besten tragen Sie für die Zubereitung der Chilischote Einmalhandschuhe. Würde man sich nach dem Schneiden von Chilis (ohne das Tragen von Handschuhen) mit den Händen versehentlich ins Gesicht oder Auge fassen, würde das ein extremes Brennen verursachen.