



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Asiatischer Hühner-Gemüsetopf

- 800 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 400 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
- 200 g Basmatireis
- 200 g Lauch
- 200 g Karotten
- 200 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Zwiebel
- 40 g Ingwerknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Asiatischer Hühner-Gemüsetopf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,9 g Fett 50 g Kohlenhydrate 21,4 g Eiweiß 7,3 g Ballaststoffe 358 kcal Brennwert

1 Reis kochen:

200 g Basmatireis in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

2 Knoblauchzehen und 40 g Ingwerknolle schälen und fein hacken.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

200 g Karotten schälen und 200 g Lauch putzen, dann beide in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Hähnchen anbraten:

400 g Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen.

Den gehackten Knoblauch, Ingwer und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Das Hähnchenfleisch zugeben und leicht anbraten.

4 Würzen & kochen:

Alles mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry bestäuben und mit 2 EL Sojasoße ablöschen.

800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und aufkochen.

Karotten und Lauch zugeben und bissfest garen.

5 Reis & Erbsen hinzufügen:

200 g tiefgekühlte grüne Erbsen sowie den gekochten Reis in den Topf geben und alles kurz erwärmen.

6 Anrichten & servieren:

Den asiatischen Hühner-Gemüsetopf in Suppenschalen füllen und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Variante 1 - Mit Kokosnote: Ersetze die Hälfte der Brühe durch 400 ml Kokosmilch - das verleiht dem Eintopf eine cremige, exotische Note.

Variante 2 - Extra würzig: Füge beim Anbraten 1 fein gehackte rote Chilischote hinzu, um dem Gericht eine angenehme Schärfe zu geben.

Variante 3 - Gemüsevielfalt: Statt nur Karotten und Lauch können auch Brokkoli, Zuckerschoten oder Paprikastreifen verwendet werden - das sorgt für mehr Farbe.

Nicht vergessen: Der Eintopf lässt sich prima vorbereiten - einfach am Vortag kochen und am nächsten Tag langsam erwärmen. So ziehen die Gewürze noch intensiver durch!