



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 750 ml GEFRO Suppe
- 15 g GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Hähnchenunterkeulen
- 200 g Gemüsemais
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Bund Minze
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Curryreis mit Hähnchenkeulen und Minzjoghurt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett 66,7 g Kohlenhydrate 46,9 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe  
570 kcal Brennwert

#### 1 Reis anschwitzen & würzen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. 280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben und glasig anschwitzen. 20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren und kurz anbraten. Mit 750 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

#### 2 Hähnchenkeulen würzen & anbraten:

8 Hähnchenunterkeulen mit 15 g GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili, 5 g GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz einreiben. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen rundum anbraten.

#### 3 Alles gemeinsam garen:

Die angebratenen Hähnchenkeulen zum Reis geben. Abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 20 Minuten garen. Vom Herd nehmen, 200 g Gemüsemais unterheben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

#### 4 Minzjoghurt anrühren:

250 g Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Von 1 Bund Minze die Blätter abzupfen, waschen, fein hacken und unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die Paella mit Salz abschmecken, den Curryreis auf Tellern verteilen und mit den Hähnchenkeulen servieren. Den Minzjoghurt dazu reichen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Wenn du die Hähnchenkeulen besonders knusprig magst, brate sie nach dem Garen noch einmal kurz bei starker Hitze an. Tipp - Wenn du die Paella nach dem Ziehen kurz offen stehen lässt, wird der Reis lockerer und körniger. Variante: Für extra Schärfe kannst du dem Joghurt etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili hinzufügen. Nicht vergessen: Das Gericht lässt sich super vorbereiten - Reis und Joghurt kannst du schon vorab fertig machen.